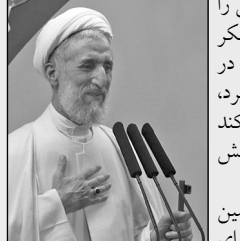


خطیب جمعه تهران: اگر مسئولان تدبیر داشتند فشار ناشی از تحریم‌ها، کمتر می شد



خطیب‌انجام‌جمعه‌تهران‌بیابان‌این‌که‌حضور‌همشگی مردم در صحنه‌موجب‌پاس‌شدن و تشمن در نظر بگیرن تحریم برای ملت ایران شده است، گفت: اگر مسئولان ما تدبیر بیشتری داشتند، هزینه‌های ما و فشار بر مردم کمتر می‌شد.

به گزارش ایسنا، حجت‌الاسلام والمسلمین کاظم صدیقی با اشاره به سفر رهبر معظم انقلاب به استان خراسان شمالی گفت: رهبر فرزانه و نورانی ما به خراسان شمالی از حوادث مهم و قابل ملاحظه است و در شرایطی که دنیا ما را در شدت‌ترین تحریم‌ها قرار داده است و به خیال‌خام خود ملت ایران را در تاریک‌ترین تحمیل فشارهای اقتصادی توانسته‌نست به نظام کمک علاقه کند، خورشید ولایت در استان خراسان شمالی طلوع می‌کند و مردم مومن خدانشناس، فهم و بصیر آن‌استان با یک حضور اعجاب‌انگیز، به استقبال رهبر انقلاب می‌روند.

وی افزود: در استان خراسان شمالی اقوام مختلف

زادی و نامی مانند فارس، ترک، ترکمن و کرد به علاوه

اطباقن مرزی که هم شامل شیعیان بزرگوار و هم شامل

برادران اهل سنت هستند، حضور دارند، اما در مراسم

استقبال معلوم شد که همه اقوام از شیعه و سنی در این

مراسم حضور داشتند و چیزی که صحنه را پذیر می‌ترمی کرد،

حضور لیل چاهر (انقلاب است)؛ آن هم حضوری متفاوت

توام با شک و تقدس.

صدیقی با اشاره به حضور نوجوانان در مراسم استقبال

از رهبر معظم انقلاب گفت: آنچنان حال حاضر آدمی است

تحت تأثیر قرار می‌دهد که انسان را به فکر عشق مسلمانان

صدر اسلام به پیغمبر (رح‌م‌هی) می‌اندازد.

خطیب نماز جمعه تهران گفت: پشر این حالات و

هیجانات رانسته به چه‌هم‌ها می‌که تقدس فوق‌العاده دارند،

نشانی‌هم‌ها در این همین چیزی است که دنیای‌می توان‌پذیر

کنند.ام‌ده‌ری در ایران اقلیت نیست،جمهوریت محض

نیست،بلکه استمرار حرکت انبیاء است. این برای مردم ما به

عنوان یک شوشانه و سرمایه تمام‌نشدنی مایه ارشاد و امید

است و به دشمنان هشدار می‌دهد که این ملت داداشتن

رهبری دراست. به همین جهت جادار که از همه مردم و

بزرگ‌پویران عزیزی که در این فرصت، به تقدس‌شناسی کردند

و چنین حساسه‌ای را افریدند، بسیار گرامی کنیم.

وی با اشاره به بیانات مقام معظم رهبری در جمع مردم

استان خراسان شمالی گفت: حضرت آقا واقعا همیشه به

نقاط روشنی اشاره و خطرات و پیما‌نشی‌های دشمن را

ختمی می‌کنند. مهم توجه به این معناست که آیا علت

این تحریم، مسئله هسته‌ای ماست و آیا اگر ماست از انرژی

هسته‌ای برداریم این‌ها دس دوستی به ما می‌دهند؟

اما جمعه موقت تهران با بیان این‌که تحلیلی‌ها هم مقام

معظم رهبری همیشه بر اساس واقعیتی است که برای ما

ملوس بوده است، افزود: ما در آن روزی که موشک هم

نداشتیم، تحریم بودیم. امریکا اموال و دارایی‌های ایران را

بلوکه کرد و غاصبانه با اموال ما برخورد کرد و برای روزی

جدیدی داشتند. در داخل مملکت ما قومیت‌ها را تحریک

ر کردند تا این‌ها هم‌ها را مشتعل کنند که دیدند این کارها

اقدام‌های و آثار اطلاعات‌رادر این‌ها خواهد شد.

وی خاطر نشان کرد: پس از ناکامی دشمن، آن‌ها حمله

نظامی را طراحی کردند. شرق و غرب با پول ضخیم منطقه

را تحت‌تلقا می‌کردند تا آن‌که انقلاب کرد، بود، تا برای درآوردن،

اما مردم هشت سال و نیم در مقابل مدرن‌ترین سلاح‌های

دنیا مبارزه کردند و دیگر از راه حق یافتند.

صدیقی در بخش دیگری از سخنان خود تصریح کرد:

حضرت آقا قبل از رفتن به استان خراسان شمالی مشکلات و

دردهای این استان را احصاء کردند. کار و یکبارگی از جمله

مشکلات بود و آقا از درهای مردم اطلاع دقیق دارند.

وی تصریح کرد: مثنی که زمین‌های کشاورزی و

جوان‌های مستعد دارد و نشان داده است که توان ارسال

ماهواره به آسمان و بومی کردن انرژی هسته‌ای را دارد،

خوش را یافته است. بخشی از مشکلات ما مربوط به

تحریم است اما در طول ۱۴ سال انقلاب ما معجزه‌د داشتیم

و دائم رو به صعود بودیم و دشمنان رو به زوال بودند.

صدیقی با بیان این‌که قدرت‌های بزرگ نمی‌توانند

ملتی را که به تفک قرابت از برای درآوردن، در ابتدای سال ۱۳۸۴،

ما برای آن‌ها مشکل ساز نیستیم. تفکر ما با موشک از بین

نمی‌رود. تفکری را که امام (ره) به صحنه آورد، اسلام

کنجانه‌هایی را به متن جامعه معرفی کرد و ملت، قدرت

جهانی امریکا را رد کردند و انگلیس را رد بعد پیوستن

به واتر انود و این استمرار حضور مردم به صحنه با وجود

جنگ و همه گرفتاری‌ه که داشتند، امروز سبب پاس آن‌ها

و عصابتی‌بش از حدشان شده است.

اما جمعه موقت تهران بر بیان این‌که این عصابتی

موجب‌شده‌است که دشمن رو به تحریم آورد، اظهار داشت:

این تحریم، تحریم بعدی دارد بری خواهد داشت، ولی ما باید،

پیدار باشیم. مسئولان ما اگر تدبیر داشتند، هزینه‌ما و فشار بر

این مردم کمتر می‌شد.

وی تصریح کرد: پیاده کردن قانون بار هشت کی‌نقطه

عطفی و یک جنابت بود، اما پول به دست مردم دادن و

پول را در بازار عرضه کردن و از آن طرف تقویت نکردن

تولید و نیز پول‌ها را در مسیر تولید و کارگاه‌های تولیدی

تغییری در سیاست‌های ارزی اولویت‌های کالایی ایجاد نشده است



اعلام داشتند از ابعاد آن به تعقیحش بپردازند.گفت: برخی از کسانی که در بازار مرکز مبادله دارند، با متقاضیان و مواد اولیه داروها در گروه دوم هستند و این دو گروه با ارز مرع کارهای خود را ادامه می‌دهند.

معاون وزیر صنعت، معدن و تجارت گفت: گستاخی که به ارز مرع کالا وارد می‌کنند، گستاخی تحت‌نظر سازمان حمایت بر نرخ گذاری و توزیع است.گفت: ما هر یک از این گروه‌ها را به هر گاه بخواهند کالای را صادر کنند، باید مجوز سازمان حمایت را دریافت

کنند.گفت: ما برای این‌که ادعای شرکت‌های صوری برای دریافت ارز از مرکز مبادله کلامی یا اساسی

است، گفت: اگر چنین روشی وجود داشته، باید همه و مقامات نظارتی به آن رسیدگی می‌کنند. اما این که پس از راه‌اندازی مرکز مبادله، تعداد این شرکت‌های به اصطلاح صوری یا مجاری یا هر چه که برخی ادعا می‌کنند افزایش داشته، ادعایی بی‌اساس است.

به گزارش ایسنا، زمان راه‌اندازی مرکز مبادله دارندگان و متقاضیان ارز، عمدتاً در خیابان متهی به این مرکز با تعدادی بسیار کم از متقاضیان شرکت‌های کاغذی ثبت شده است.

معاون کل سازمان توسعه تجارت گفت: ما در این مرکز مبادله نیاز داریم از کسانی که در این باره اظهار نظر ندارند سر کرده‌اند، به شدت

گولایه کرد.گفت: شرکت‌های کرامنشاهی یا افرادی که متأسفانه برخی فقط منتظرند دولت اقدامی انجام بدهد و بدون

رئیس اتحادیه کشوری طلایمت حدود ۱/۳ میلیون تومان می‌سکه در بازار را متعادل دانست و گفت: متعادل شدن عرضه و تقاضای برای انواع سکه طلا باعث شده تا روال عادی به بازار سکه باز گردد.

محمد کشوری از گفتگوی فارس افزود: گشت بازار سکه به روال عادی و متعادل نشد. قیمت آن به این دلیل است که عرضه و تقاضا برابر نیست و این در حالی است که بیاسامانی بازار از برای دلیل بالاتر یون تقاضا از عرضه ارز است.

وی دلیل گر بودن سکه جدید از سطح طرح قدیم را براساس میزان عرضه و تقاضا ذکر کرد که اینکه تقاضای خرید سکه بهار آزادی طرح جدید بالاتر است و سکه بهار آزادی طرح قدیم به قیمت طلای آب شده به فروش می‌رسد.

در همین زمینه مدیر اداره بررسی‌ها و سیاست‌های اقتصادی بانک مرکزی از افرادی که موعد سر رسید دریافت سکه‌هایشان فراسیده یا از زمان آن گذشته است، درخواست کرد که هر چه زودتر نسبت به مراجعه به بانک مربوطه و دریافت سکه‌هایشان اقدام کنند.

به گزارش روابط عمومی بانک مرکزی، پیمان قربانی گفت: سکه‌های که موعد سر رسید آنها فراسیده است تا دوام دارد بانک نگهداری می‌شود تا افرادی دریافت آن مراجعه کنند و پس از این مدت، این سکه‌ها به سرپرستی شعب بانک ملی در استان مربوطه از بعد از عرضه می‌شود.

به گفته وی، افرادی که بعد از گذشت مدت زمان فوق، تصمیم به دریافت سکه‌های خود بگیرند، باید با مراجعه به سرپرستی امور شعب بانک ملی در استان، پرداخت مالیات بر ارزش افزوده و هزینه نگهداری اشیا ی این‌ها برای امانی، مبادرت به دریافت سکه‌های خود کنند.

مدیر اداره بررسی‌ها و سیاست‌های اقتصادی بانک مرکزی بخش عملدهای از تعهدات بانک مرکزی در خصوص سکه‌های پیش فروش به انجام رسیده و عملکرد دبانک در این بخش، بسیار مطلوب بوده است.

تداوم ورود کامیون‌های بی کیفیت چینی

به نظر دولت، اگر طرح دو فوریتی اصلاح

قانون بودجه ۹۱ اسوسی نمایندگان در شرایط

کنونی نه فقط ضرورتی ندارد بلکه با تصمیمات

این جنبی دولت عملاً گرفتاری می‌شود: این که در حالی است که با توجه به فاجعه‌ی یون بودجه،

تقاضای دولت از مجلس، کمک است.

رحیم ممینی در گفتگو با ایسنا با بررسی

تایید مشکلات اقتصادی مردم متاولان گفت:

او در بخش دیگری از سخنان خود به سالاروز

ازجواب حضرت علی(ع) و حضرت فاطمه(س) اشاره و

گفت: جوانان ما به الگو گیری از این بزرگان و بر گزری

جشن‌های ساده، مسأله تکلیف نسل را جدی بگیرند، و هر

معمز انقلاب نیز باید همه‌ساله انگیز نسل تاباید کرد.

خطیب جمعه گفت: زوج‌های جوان تنها از قرآن

کریم در سر سرفه عقد استفاده کنند، بلکه بعد از ازدواج

بجویند خود را با این کتاب آسمانی بیشتر کرده و آن آموخت

وی با اشاره به درپیش بودن هفته تربیت بدنی گفت:

متصدیان ورزش کشور باید به ورزش شاد اسلامی داشته

باشند، ورزش باید عامل سلامت و نشاط جوانان برای

حضور در همه‌های اجتماعی و اسلامی باشد.

او افزود: باید به ورزش به عنوان شغل قابل

الگوی همه‌مادر ورزش تابید غرب باشد.

اندازی نخستین پارک پتروشیمی

ایران در منطقه ویژه اقتصادی انرژی

پارس (عقوبه) به سال ۱۴۰۲ خیر داد

و تاکید کرد: با بهره برداری از پارک

پتروشیمی، امکان تولید سالانه ۱۸ هزار تن

محود ۶۰۰ هزار تن انواع گریدهای پلی استایرن فراهم می‌شود.

به نظر ظر بر تولید شرکت

ملی صنایع پتروشیمی با بیان اینکه

این پارک پتروشیمی با هدف تولید

چهار کیلو پلی استایرن را در اندازی

خواهد شد، باید ظرف این پارک

پتروشیمیایی با مشارکت بخش

خصوصی طراحی، ساخت، نصب

و راه اندازی شود.

این مقام مسئول یکی از

برنامه‌های در دست اجرا را برای

توسعه صنایع پتروشیمی پتروشیمی

را تکمیل زنجیر ارزش مشکلات غیرداتول

اعلام کرد و گفت: هر اکنون به طور

متوسط سالانه بیش از ۵ میلیون تن

متاول در ایران تولید می‌شود.

علیرغم چسا به جایی برخی از

اولیت‌ها، نسبت به سیاست‌های

ایران آنان تغییر می‌دهد و چون

اولویت‌های به‌وجود نمی‌آید و

داروها و مواد اولیه داروها در گروه دوم

قرار دارند و این دو گروه با ارز مرع

کارهای خود را ادامه می‌دهند.

حمید صافدل رئیس سازمان

تجارت و معاون وزیر صنعت،

توسعه و تجارت و معاون وزیر صنعت،

معاون وزیر صنعت، معدن و

تجارت گفت: گستاخی که به ارز مرع

کالا وارد می‌کنند، گستاخی تحت‌نظر

سازمان حمایت بر نرخ گذاری و توزیع

است.گفت: ما هر یک از این گروه‌ها را

به هر گاه بخواهند کالای را صادر کنند،

باید مجوز سازمان حمایت را دریافت

کنند.گفت: ما برای این‌که ادعای

شرکت‌های صوری برای دریافت

ارز از مرکز مبادله کلامی یا اساسی

است، گفت: اگر چنین روشی وجود

داشته، باید همه و مقامات نظارتی

به آن رسیدگی می‌کنند. اما این که پس

از راه‌اندازی مرکز مبادله، تعداد این

شرکت‌های به اصطلاح صوری یا

مجاری یا هر چه که برخی ادعا می‌کنند

افزایش داشته، ادعایی بی‌اساس است.

به گزارش ایسنا، زمان راه‌اندازی

مرکز مبادله دارندگان و متقاضیان ارز،

عمدتاً در خیابان متهی به این مرکز با

تعدادی بسیار کم از متقاضیان شرکت‌های

کاغذی ثبت شده است.

معاون کل سازمان توسعه تجارت

گفت: ما در این مرکز مبادله نیاز داریم

از کسانی که در این باره

اظهار نظر ندارند سر کرده‌اند، به شدت

گولایه کرد.

گفت: شرکت‌های کرامنشاهی یا

افرادی که متأسفانه برخی فقط منتظرند

دولت اقدامی انجام بدهد و بدون

تغییری در سیاست‌های ارزی اولویت‌های کالایی ایجاد نشده است

اعلام داشتند از ابعاد آن به تعقیحش بپردازند.گفت: برخی از کسانی که در بازار مرکز مبادله دارند، با متقاضیان و مواد اولیه داروها در گروه دوم هستند و این دو گروه با ارز مرع کارهای خود را ادامه می‌دهند.

معاون وزیر صنعت، معدن و تجارت گفت: گستاخی که به ارز مرع کالا وارد می‌کنند، گستاخی تحت‌نظر سازمان حمایت بر نرخ گذاری و توزیع است.گفت: ما هر یک از این گروه‌ها را به هر گاه بخواهند کالای را صادر کنند، باید مجوز سازمان حمایت را دریافت

کنند.گفت: ما برای این‌که ادعای شرکت‌های صوری برای دریافت ارز از مرکز مبادله کلامی یا اساسی

است، گفت: اگر چنین روشی وجود داشته، باید همه و مقامات نظارتی به آن رسیدگی می‌کنند. اما این که پس از راه‌اندازی مرکز مبادله، تعداد این شرکت‌های به اصطلاح صوری یا مجاری یا هر چه که برخی ادعا می‌کنند افزایش داشته، ادعایی بی‌اساس است.

به گزارش ایسنا، زمان راه‌اندازی مرکز مبادله دارندگان و متقاضیان ارز، عمدتاً در خیابان متهی به این مرکز با تعدادی بسیار کم از متقاضیان شرکت‌های کاغذی ثبت شده است.

معاون کل سازمان توسعه تجارت گفت: ما در این مرکز مبادله نیاز داریم از کسانی که در این باره اظهار نظر ندارند سر کرده‌اند، به شدت

گولایه کرد.گفت: شرکت‌های کرامنشاهی یا افرادی که متأسفانه برخی فقط منتظرند دولت اقدامی انجام بدهد و بدون

رئیس اتحادیه کشوری طلایمت حدود ۱/۳ میلیون تومان می‌سکه در بازار را متعادل دانست و گفت: متعادل شدن عرضه و تقاضای برای انواع سکه طلا باعث شده تا روال عادی به بازار سکه باز گردد.

محمد کشوری از گفتگوی فارس افزود: گشت بازار سکه به روال عادی و متعادل نشد. قیمت آن به این دلیل است که عرضه و تقاضا برابر نیست و این در حالی است که بیاسامانی بازار از برای دلیل بالاتر یون تقاضا از عرضه ارز است.

وی دلیل گر بودن سکه جدید از سطح طرح قدیم را براساس میزان عرضه و تقاضا ذکر کرد که اینکه تقاضای خرید سکه بهار آزادی طرح جدید بالاتر است و سکه بهار آزادی طرح قدیم به قیمت طلای آب شده به فروش می‌رسد.

در همین زمینه مدیر اداره بررسی‌ها و سیاست‌های اقتصادی بانک مرکزی از افرادی که موعد سر رسید دریافت سکه‌هایشان فراسیده یا از زمان آن گذشته است، درخواست کرد که هر چه زودتر نسبت به مراجعه به بانک مربوطه و دریافت سکه‌هایشان اقدام کنند.

به گزارش روابط عمومی بانک مرکزی، پیمان قربانی گفت: سکه‌های که موعد سر رسید آنها فراسیده است تا دوام دارد بانک نگهداری می‌شود تا افرادی دریافت آن مراجعه کنند و پس از این مدت، این سکه‌ها به سرپرستی شعب بانک ملی در استان مربوطه از بعد از عرضه می‌شود.

به گفته وی، افرادی که بعد از گذشت مدت زمان فوق، تصمیم به دریافت سکه‌های خود بگیرند، باید با مراجعه به سرپرستی امور شعب بانک ملی در استان، پرداخت مالیات بر ارزش افزوده و هزینه نگهداری اشیا ی این‌ها برای امانی، مبادرت به دریافت سکه‌های خود کنند.

مدیر اداره بررسی‌ها و سیاست‌های اقتصادی بانک مرکزی بخش عملدهای از تعهدات بانک مرکزی در خصوص سکه‌های پیش فروش به انجام رسیده و عملکرد دبانک در این بخش، بسیار مطلوب بوده است.

اصلاح قانون بودجه ۹۱ ضرورتی ندارد

ناشی از فروش نفت سهم در آمد عمومی دولت به نرخ روز فروخته شود تا این موضوع جدید نیست و تکرار آن ضرورتی ندارد.

وی در ادامه با اشاره به این که در هیچ جای قانون بودجه سال ۱۳۹۱ نشده که ارز

به نرخ مرع فروخته شود، بلکه آمده به قیمت

روز فروخته شود، اگر نمایندگان مجلس

در ارتباط با اجرای قانون بودجه ابهام دارد،

از بانک مرکزی توضیح بخواهند و در واقع

ضرورتی ندارد که همانند حکمی که موجود

است ارتکار کنیم.

نماینده در ادامه تصریح کرد: در نظر

کارشناسی اس‌ا‌ی این تکلیف خود نیاز باید این

زیرا در قانون بودجه سال ۹۱ که پنج ماه گذشته

پس از تأیید شورای نگهبان ابلاغ شده، وجود

وی در ادامه با اشاره به بخش مربوط به

احتمال کاهش سهم بخش تولید از ارز صندوق توسعه ملی

معاون وزیر صنعت، معدن و تجارت با اشاره به محدودیت‌های

بخش روی بخش تولید کشور در

تأمین سهم ملی، گفت: احتمال کاهش

اتخصص معضدل ریالی ارزی که بر

روز صندوق توسعه ملی در مرکز

مبادلات ارزی عرضه می‌شود، وجود

دارد که البته این اتفاق به صلاح نیست

محسن خاشی‌نیا در گفتگو با

مهر در خصوص آخرین برنام‌های

توسعه در گردش واحدهای تولیدی

گفت: در قانون بودجه سال ۹۱

کشور قرار بر این شده‌است که ۱۰

توجه به این مشکلات موجود آمده

انگلیش کپی‌کاه

پیکر پاک یثک دفاع مقدس پس از ۳۱سال تشییع شد
تبریز: پیکر پاک و مطهر شهید «اسماعیل وفایی بمقانی» پس از ۳۱سال رجعت از مناطق عملیاتی دوران دفاع مقدس دیروز در تبریز تشییع شد.
پیکر این شهید پس از تشییع و اقامه نماز توسط آتش‌کده محسن مجتهدشیرازی، نماینده ولی فقیه در اندویشان شرقی و امام جمعه تبریز برای خاکسپاری به شهر مقان از توابع شهرستان آذرشهر انتقال یافت.پیکر پاک این شهید به تازگی توسط گروه‌های تفحص کشف و شناسایی شده است.
پیکر مطهر شهید وفایی بمقانی در آذرشهر تشییع شد، سپس در زادگاهش، مققان، در جوار مزار سایر هم‌زمان خود آرام گرفت.

بزرگداشت سالگرد شهادت آیت الله اشرفی اصفهانی
اصفهان:سی‌اسف سالگرد آیت‌الله اشرفی اصفهانی چهارمین شهید محراب در اصفهان بر گزار است.
سخنران در این مراسم با تشریح ابعاد شخصیتی شهید اشرفی اصفهانی بیان کردند: آیت‌الله اشرفی اصفهانی همیشه در کنار زندگانشان استیز در جبهه‌های حق علیه باطل حضور داشت و با رفتار خود موجی از امیلواری را در روحیه زندگانشان ایجاد می کرد.

علم و دانش وجود خود در راه پیشرفت اسلام بسیار بهر برد.
در این آیین همچنین سرود آیت‌الله اشرفی اصفهانی که با همکاری حوزه هنری تبلیغات اسلامی اصفهان وبنیاد شهید اصفهان تولید شده است، رونمایی شد.
آیت‌الله اشرفی اصفهانی در سال ۱۳۸۱هجری شمسی در خمینی شهر اصفهان در ختاروادای روحانی متولد شد.

وی از محضر علمایسمجوع آیت‌الله سیدمهدی در چهای، آیت‌الله سیدمحمد نجف‌آبادی، مرحو فشرارکی و مرحوم مدرس بهره جست و در سن ۴۰ سالگی از آیت‌الله خوانساری اجازه انجیاد دریافت کرد.
وی پس از ۸۰سال زندگی پر افتخارو خدمت به اسلام و قرآن، توسط یکی از مردوران آمریکا متاقین کورلد ۳۳مهر ۱۳۶۱ در سنگر نماز جمعه مسجد جامع کرمانشاه شهید و سپس در گلستان شهدای شهر اصفهان به خاک سپرده شد.

فرزندان شهدا، قشر فرهیخته کشورند

سرویس خبر: جانشین فرمانده ناجا در دیدار با فرزندان شهید فیروزه در خراسان ششمالی با تأکید بر اینکه خانواده شهدا سرمایه‌های اصلی نظام و انقلابند، افزود: فرزندان شهدا، قشر فرهیخته کشورند.
ایشان اسلامی هستند. سردار رانان هم‌زمان با حضور بر یک رکت‌بهر معظم انقلاب در آستان خراسان شمالی، در راستای تجلیل از مقام شایخ شهدا و خانواده‌های آنها، با خانواده شهید فیروزه در این استان دیدار و آن را دلجویی کرد.
در این دیدار رانان پاسداری یاد و خاطره شهدا و وظیفه‌های همگانی دانست و اضافه کرد: این افتخاری است که همزمان با تشریف فرمای معظم له در استان، بتوانیم از جند خانواده شهدا دلجویی کنیم.
جانشین فرمانده ناجا در این دیدار با تأکید بر این که خانواده شهدا سرمایه‌های اصلی نظام و انقلابند، ادامه داد: وقتی در یک خانواده فردی شهید می شود، خداوند نعمت‌های بی‌شماری در این دنیا و آخرت به خانواده شهید می‌بخشد. وی تأکید کرد: برای خانواده شهدا خداوند بهترین نیکه گاه و پشتیبان همسر و فرزندان آنهاست و همین امر بالاترین نعمت محسوب می‌شود.
سردار رانان بر لزوم توجه به خانواده‌های معظم شهدا به عنوان یادگاران ارزشمند شهدا و انقلاب اسلامی اشاره کرد و افزود: خواهر و همسر شهید بودن بالاترین افتخار است.

درد صد افراد زیر ۱۸ سال مشکلات رفتاری

کودکی دارند

رئیس انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران، گفت: براساس مطالعات گسترده‌ای که در سطح کشور انجام شده است ۱۵ تا ۲۵ درصد افراد زیر ۱۸ سال دچار مشکلات روانی هستند.

دکتر مهدی تهران دوست مدیر گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفتگو با ایسنا، افزود: انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران در سطح ملی مشارکت‌هایی با وزارت بهداشت در حوزه فرزندآوری داشته و پروپوزالی با موضوع اجرای غربالگری مشکلات روانی کودکان ارائه کرده که در حال بررسی است.

رئیس انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان با بیان این که کودکان و نوجوان سرمایه‌های بزرگی برای رشد و بالندگی هر جامعه محسوب می‌شوند، افزود: این ششر عظیم اما ته‌های هستند که برای حفظ سلامتشان باید بسیار تلاش کنیم تا بتوانند دوران کودکی و نوجوانی را با بهترین مشکل سپری کنند که متأسفانه این مسأله در بسیاری از مواقع مورد غفلت واقع می‌شود.

صید ماهی خاویاری با ۶۰ کیلو گرم خاویار



بندرانزلی: مسئول روابط عمومی شیلات گیلان از صید یک قطعه ماهی خاویاری به وزن ۶۰ کیلوگرم با ۶۰ کیلوگرم خاویار در آب‌های ساحلی خوز در این استان خبر داد.
صید شد، ۷۰۰ میلیون ریال ارزش دارد.

انگلیش کپی‌کاه حوالهٔ

آتش‌سوزی در جنگل های مرزن آباد چالوس
چالوس – جنگل‌های البرز مرکزی در منطقه مرزن‌آباد چالوس دچار حریق شد.
فرماندار چالوس در گفتگو با خبرنگار مهر در زمینه این آتش‌سوزی گفت: آتش‌سوزی عصر دیروز در دو منطقه «گیجان» و «دلیر» منطقه کوهستانی مرزن‌آباد رخ داد.

سقا قدیر رضایی افزود: با توجه به صخره‌ای بودن منطقه آتش گرفته، اطفا‌ی حریق سخت و دشوار است.
وی بیان کرد: نیروهای مردمی به همراه نیروهای منابع طبیعی در منطقه حضور دارند.

ریش ساختمان، جان ۲ کارگر جوان را گرفت

سرویس حوادث: گوردیروز غیر اصولی در یک عملیات ساختمان سازی، سبب مرگ دو کارگر جوان شد.
در این باره گفت: مجوز، مقدم افسر آماده عیدیه ۳ عملیات آتش نشانی، در این باره گفت: در پی اعلام خبر ریزش ساختمان نیمه‌ساخت، آتش نشانیان ایستگاه ۲۹ گروه نجات ۱۳ به محل حادثه در خیابان شریعی خیابان آذر شهر اعزام شدند.
وی افزود: دو کارگر جوان به نام‌های محمد و حمید در ۱۸م ۲۲۹۸ ساله که در انتهای قسمت شمالی زمین گوردیوزی شده به مساحت ۳۰۰ مترمربع در حال کار بودند، به دلیل حفاظت غیر ایمنی از دیواره‌های محل گوردیروز در سه دیوار حادثه شدند و دیواره شمالی این محل هنگام فعالیت این دو کارگر دچار ریزش شد و آنها زیر خرابه‌ها خاک گرفتار شدند.
مقدم اضافه کرد: آتش‌نشانیان با ایمن سازی محل حادثه، اجساد این دو کارگر را از زیر آوار خارج کردند.

سرویس خبر: فرمانده مرزبانی از تقویت تجهیزات مرزبانی کشور خبر داد و گفت: با صید مجاز و قاچاق خاویار بر بخورد می‌کنیم.

سردار حسین دولفقاری اظهار داشت: امسال طرح تقویت دریابانی رادر دستور کار قرار داده‌ایم و به همین منظور تجهیزات ویژه‌ای از جمله ناوهای ۵۰ فوتی و تجهیزات اپتیکلی و راداری به روز خریداری شد و در اختیار این نیرو قرار گرفت. وی ادامه داد: برای مقابله با قاچاق مواد مخدر از راه‌های آبی طرح‌های ویژه‌ای بر گزار می‌شود.

فرمانده مرزبانی ناجا در باره جلوگیری از صید و قاچاق غیر مجاز ماهی به ویژه ماهیان خاویاری گفت: پس از این که مسئولیت برخورد با صید غیر مجاز و شیلات به مرزبانی واگذار شد، اجرای طرح‌های برای برخورد با قاچاقچیان در دستور کار قرار گرفت.
تا توجه به فصل صید که هوستانی به سمت دره پائین دست رانش کرده است.

بیشدار (امامزاده عبدالله) (آمل ادامه داد: نیروهای امدادی هلال احمر و راه و شهر سازی و بخشداری در حال ایجاد راه فرعی و جایگزین برای برقراری تردد دوباره اهالی روستاهای منطقه هستند.

آغاز به کار کنگره شهدای روحانی

سرویس سیاسی – اجتماعی: کنگره شهدای روحانی سراسر کشور، امروز در شیراز آغاز به کار می‌کند.

در این کنگره که مسئولان لشکری و کشوری هم حضور می‌یابند قرار است از کتاب‌های انیمه پنهان ۲۴ هم‌راه، زندگی نخستین روحانی شهید، آژده، ایثار گر و اسیر دفاع مقدس و فرمانده مدافعان شهر خونین شهر، شهید حجت‌الاسلام والمصلین شریف فتوی، «تاک» مجموعه اشعار رزمده بسیجی و جایز حجت‌الاسلام مرادی در باب هنر زمان‌هاصفهان و بنیاد شهید اصفهان تولید شده است، رونمایی شود.
آیت‌الله اشرفی اصفهانی در سال ۱۳۸۱هجری شمسی در خمینی شهر اصفهان در ختاروادای روحانی متولد شد.

به گزارش رسیده از ستاد برگزاری کنگره یکی از روحانیون شهیدیی که قرار است در این کنگره از ایشان تجلیل شود، شهید محراب آیت‌الله عطاء‌الله اشرفی اصفهانی است.

زندگینامه شهید محراب اشرفی اصفهانی
شهید محراب حضرت آیت‌الله اشرفی اصفهانی در شعبان المعظم سال ۱۳۲۲ هجری قمری برابر با ۲۸۱ هجری شمسی در سده(خمینی شهر) اصفهان در خانواده روحانی و عالم متولد شد. ایشان یگانه فرزند دوم مرحوم حجت‌الاسلام والمصلین میرزا اسماعیل محمد مرحوم حجت‌الاسلام میرزا محمد جعفر ا علمای معروف سده بود و جد اعلی

سرویس شهرستان‌ها:وزاری راه و شهر سازی و بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از مناطق زلزله‌زده دیدن کردن و در جریان بازدید بازسازی مناطق و تأمین بهداشت و سلامتی ساکنان قرار گرفتند.

مهندس نیکزاد وزیر راه و شهرسازی در سفرش به هریس گفت: اسکتل ۷۰۰ واحد مسکونی در مناطق زلزله‌زده آذربایجان شرقی به اتمام رسیده است که بیش از ۱۵۰۰ واحد از این خدات‌های روزه‌ای آینده تحویل مردم زلزله‌زده می‌شود.

وی در حاشیه بازدید از روستای زلزله‌زده هفتد ران، از تواع شهیدان هریس گفت: اولویت با ساکنان دایمی این مناطق است.

او ادامه داد: در روستاهای زلزله‌زده شهرستان‌های ورزقان، اهر و هریس ۲۰۰۰ واحد مربوط به ساکنان دایمی این مناطق است که در اولویت اول بازسازی قرار دارند.

نیکزاد با بیان این که اهتمام دولت و مجلس اسکان زلزله‌زده پیش از فرار سیدان و سرما است، افزود: دولت تا آخرین واحد ساکنان دایمی و فصلی مناطق زلزله‌زده را بازسازی خواهد کرد.

وزیر راه و شهرسازی با اشاره به اتمام عملیات آواربرداری گفت: هم اکنون بیش از ۱۴ هزار واحد در روستاهای زلزله‌زده در دست ساخت است که ۶۰۰۰ کانکس نیز به عنوان آلباری مستقر شده که در موارد اضطراری بر اسکان موقت قابل استفاده است.

وی افزود: با دستور رئیس جمهوری، ۳۰۰۰ واحد دایمی پیش ساخته در روستاهادر در مرحله نصب است و بقیه نیز به تدریج و با سرعت نصب می‌شود.

وزیر راه و شهر سازی با مظلوب اززیایی کردن روند بازسازی مناطق زلزله‌زده اضافه کرد: آمار بازسازی لحظه به لحظه در حوال افراشته است و تلاش گروه‌های بازسازی در کنار نشاط و امیدواری مردم آینده روشنی را در این مناطق نوید می‌دهد.

نیکزاد در نشست با حضور مسئولان بنیاد مسکن استان‌های معین روند باز سازی و نحوه پرداخت تسهیلات به مردم زلزله‌زده را بررسی کرد.

وزیر راه و شهر سازی در نشست اعضای ستاد باز سازی مناطق زلزله‌زده آذربایجان شرقی در فروگده تئیر اظهار داشت: میزبان راه‌های اعطایی دولت برای ساختن مسکن شهرهای مناطق زلزله‌زده آذربایجان شرقی با ۲۰ میلیون ریال افزایش به ۲۲۰ میلیون ریال رسید.

رفع مشکلات مناطق زلزله‌زده

وزیر راه و شهر سازی در شهرستان اهر گفت: تمام برنام‌های دولت در چارچوب جمع امکانات، برای حضور موثر در بر طرف کردن مشکلات مناطق زلزله‌زده است.

آغاز به کار کنگره شهدای روحانی سراسر کشور در شیراز

ایشان از علمای جبل عامل بوده است. شهید اشرفی اصفهانی خود در این باره نقل کرده: «نسبت بنده منتهی می‌شود به یکی از علمای جبل عامل که اینها در صدر اسلام از برکت حضرت ابوذر، اسلام را اختیار کردند و بعد از آمدن در سده و تا آنجا که در هر زمان اجداد پدری ما، همیشه از علمای معروف بوده‌اند»
پدر ایشان از ائمه جماعات و اهل منبر و دارای کمالات علمی و تقوایی بود وی در سن هفتاد و پنج سالگی دار فانی را وداع نمود مادر بزرگوار ایشان نیز از سادات و از خانواد همدی مدی سادات صحیح بود. حضرت آیت‌الله از ساداتی بود که به داشتن کرامات بسیار، معروف مردم اصفهان بود. به مدت ۲۶ سال اقامت در این دیار داشت و تسبیح و ترویج احادیث اسلام بر دوش داشت.

این شهید بزرگوار عبارت است:
۱- تجدیدن بنی مسجد ولی عصر (عج) در خمینی شهر، با مساحت ۳۰۰ متر مربع به سبک جدید.

۲- ساختن مسجد امام حسن (ع) در خمینی شهر به مساحت ۲۰۰ متر مربع در جنب سیاه پاسداران انقلاب اسلامی.
۳- افتتاح ساختمان مکتب الزهرا(س) برای تربیت خوراهن و تدریس معارف اسلامی، و هم‌راه قفه عربی در سالروز شهادت حضرت زهرا(س).
۴- تأسیس حوزه علمیه امام خمینی (ره) در کرمانشاه
۵- مسئولیت اسور تبلیغی روحانیون و مبلغان در آستان کرمانشاه

واگذاری ۱۵۰۰ خانه به زلزله زدگان دروزهای آینده

وی اظهار امیدواری کرد: مردم و مسئولان نیز با تعامل و همکاری بیشتر در این زمینه، گام‌های عملی بردارند.

وی گفت: تمام تمهیدات لازم برای شتاب بخشی در روند ساختن اماکن مسکونی روستایی و شهری در مناطق زلزله‌زده اندیشیده شده و اقدامات عملی نیز در حال انجام است.

او اظهار داشت: حدود ۱۲ هزار واحد دایمی در این مناطق ساخته شده است که بیش از ۱۵۰۰ واحد از این خدات‌های روزه‌ای آینده تحویل مردم زلزله‌زده می‌شود.
وی در حاشیه بازدید از روستای زلزله‌زده هفتد ران، از تواع شهیدان هریس گفت: اولویت با ساکنان دایمی این مناطق است.

او ادامه داد: در روستاهای زلزله‌زده شهرستان‌های ورزقان، اهر و هریس ۲۰۰۰ واحد مربوط به ساکنان دایمی این مناطق است که در اولویت اول بازسازی قرار دارند.

دکتر مرثیه وحید دستجردی، در حاشیه آیین بهره برداری از بخش زمانی سسل مقام به درمان دانشجویان تئیریزیز افزود: این بخش می‌تواند سهم جذب گردشگر در حوزه سلامت را ارتقا دهد.

وی با اشاره به این که برخی بیماری‌ها زمینه رشد باسلی مولد مسل را فراهم می‌کنند، افزود: بیماری سل در جهان روند رو به رشد دارد.

وحید دستجردی به تفاوت سل معمولی و سل مقام به درمان از بعد هزینه درمان اشاره کرد و گفت: هزینه درمان سل معمولی ۵ تا ۴۵ میلیون ریال و هزینه درمان سل مقام به درمان ۴۵۰ میلیون ریال تا یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال است. وی به وجود بیماران مبتلا به سل مقام به درمان در جمهوری آذربایجان اشاره کرد و گفت: این بخش می‌تواند بخشی از بیماران ورودی به کشور را پوشش دهد.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در جریان زلزله آسیربانان قدرداری کرد و گفت: این دانشگاه جزو برترین دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور است.

انتقال مردم به اتاقک‌ها
وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی زان مساحت مسکن معطن بر این زلزله زدگان، مردم منطقه باید به اتاقک‌ها منتقل شوند چرا که محاذات نمی‌تواند آنها را در برابر سرما و بیماری‌ها حفظ کند.

دکتر وحید دستجردی گفت: سرمای شدید، حیوان گردگدی و بیماری‌های عفونی و پوستی به دلیل در دسترس نبودن آب و امکانات بهداشتی مناسب سلامت مردم منطقه را تهدید می‌کند. وی گفت: روند رسیدگی به معطالبات بهداشتی و درمانی مردم ساکن در مناطق زلزله‌زده مطلوب است و این وزارتخانه هر چه در توان دارد برای رفع مشکلات مناطق زلزله‌زده است.

تشکیل بانک اطلاعات ژنتیک مجرمان

بنابر این برای تشخیص هویت با کشف جرائم مختلف این آزمایشگاه می‌تواند کمک بزرگی کند.
علاالدینی تأکید کرد: از دهه ۷۰ سازمان پزشکی قانونی و اداره تحقیق هویت بانک از افراد متخلف که حکم قضایی داشتند نمونه ژنتیک گرفته‌و شناسنامه ژنتیکی برای آنها صادر کرده و بیشترین موارد مراجعه در خصوص شناسایی رونه یا مواردی مانند تجاوز، قتل و از این قبیل گرفته بود که یکی از اهداف آنان این گزافتم بود که شناسنامه ژنتیکی برای آنها صادر شود و تمام اطلاعات در بانک ژنتیک مجرمان ذخیره خواهد شد.
وی افزود: با تشکیل این بانک هر مجرم که دست به جرم خشنی برد، فقط کافی است کوچکترین اثری به جا مانده از فرد را در با نمونه ژنتیکی فرد مطابقت داد و با این شیوه به سرعت پرونده کشف و علالتش دستگیر می‌شوند.
علاالدینی گفت: تاکنون

انهدام ۳۱ شرکت هرمی و دستگیری ۹۵۸ نفر

افراد در شرکت هرمی در پلیس آگاهی تشکیل شد که این پرونده‌ها ۹۱۸ نفر شکاری داشته‌اند و در این راستا ۹۵۸ نفر دستگیر شدند.

امدنی ادامه داد: ۶۶ نفر از دستگیر شدگان با قرار تأمین به زندان روانه شدند و ۳۱ دفتر فعالیت که به صورتی غیرعادی عمل می‌کردند در محل اسکان اعضای این شرکت‌ها شناسایی، تعطیل و پلمب شد.

به گفته معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی ناجا، ۶۶ دفتر در استان البرز، شش دفتر در تهران بزرگ، یک دفتر در مازندران، چهار دفتر در منطقه ویژه غرب آستان تهران، دو دفتر در اصفهان، یک دفتر در گیلان پلمب شد.
در بیان اینکه پاکه‌های اصلی این شرکت‌ها که در تهران و در باری کلاه‌داران نامن شده و آن را از

آغاز به کار کنگره شهدای روحانی سراسر کشور در شیراز

۶ – تألیفات، تحقیقات و تقریرات ایشان در علم فقه، تفسیر، اخلاق، اصول عقاید، غیبت امام زمان (عج) و…
۷- تلاش برای وحدت بین تشیع و تسنن، در این رابطه زحمات فراوانی را متحمل شد و در طول مدتی که امام جمعه بود، سمینارهای متعددی مرکب از ائمه جمعه سنی و حضرت امام خمینی (ره) زانوی شیعه در مرکز استان و شهرهای اهل سنت استان کرمانشاه تشکیل داد.
شهید اشرفی اصفهانی پیرل داده ملوک علوی بود که با شور و حسینی، رهبری قیام مردم را در آن سامان بر عهده گرفت. او در اوج انقلاب در سال ۵۷ قبل از پیروزی

انقلاب اسلامی به وسیله یادی مزدور نقاب‌دستگیر و زندان‌گینه شهرهای تهران روانه شد و در این زمینه بارها مورد شتم زویم قرار گرفت.

شهید اشرفی اصفهانی پس از پیروزی انقلاب اسلامی از سوی حضرت امام خمینی (ره) به سمت امام جعفر کرمانشاه منصوب شد و نزدیکه به سه سال در آن سنگر توجیه‌ای استکبار جهانی و ضد انقلاب به مبارزه برخاست. منافقین که خود را نمایان او را خاری در چشم خود می‌دیدند با تو طئه شوم وی خاطر نشان کرد: وزارت بهداشت، درمان و آموزش

وقوع همه‌گیری از منابع غیر رسمی، اقدام‌های خود را توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی در حاشیه مرزهای غربی تهدید کرده است.
رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت: ظرف یک هفته گذشته توانسته‌ایم، چهار مسافر ایرانی را که عالتی بیماری و ارا داشته‌اند، به بلافاصله پس از بازگشت از عراق در همان مبادی ورودی مرزی، شناسایی و درمندان با اجازه تأییدیه بیماری کردستان در زمینه کنترل همه‌گیری وبا همکاری و با فعال در شهرهای مذهبی

مشکلات مردم منطقه به کار می‌تند.

او ادامه داد: مسئولان قول داده‌اند همزمان با ساختن سازمان مسکونی مردم اقدامات لازم را در خصوص بازسازی و مرمت خانه‌ها و مراکز بهداشتی انجام دهند.

وحید دستجردی در لزوم شتاب در این اقدام تأکید کرد و گفت: هر چه در زمینه بازسازی مراکز بهداشتی و درمانی کار بکنیم در آینده با مشکلات کمتری مواجه خواهیم شد.
وی به درخواست بخشی از بودجه‌های اختصاص یافته به مناطق زلزله‌زده را از اختیارات وزارت بهداشت فرار دهند تا همانند گذشته زمان دارو و امکانات بهداشت مورد نیاز منطقه به شکل رایگان صورت گیرد.

وزیر بهداشت در این سفر از روستاهای زلزله‌زده زغن ایساد، چابکندی و پرند دیدن کرد و از نزدیک در جریان مشکلات بهداشتی منطقه قرار گرفت.

وی همچنین از بیمارستان آسیب‌دیده در زلزله‌زنی دیدن کرد. بیمارستان‌ها هر در حادثه زلزله آسیب دیده و طبقات دوم و سوم آن غیر قابل استفاده است.

تشکیل ۱۳هزار پرونده

رئیس سازمان امور اقتصادی و دارایی آذربایجان شرقی گفت: ۱۳هزار قفسره پرونده پرداخت خسارت توسط شرکت‌های بیمه مردم زلزله‌زده‌های این استان تشکیل شده است.
با حسنیتی اظهار داشت: شرکت‌های بیمه بیش از ۰۶ میلیارد ریال به زلزله‌زگان به عنوان خسارت پرداخت کرده‌اند.
وی افزود: شرکت‌های بیمه ایران، کوثر، آسیا، دانا به ترتیب با پرداخت حدود ۶۹،۵، ۳۲، ۳۷، ۳۵ میلیارد ریال به زلزله زدگان، رتبه‌های نخست تا چهارم را در پرداخت خسارت به خود اختصاص دادند.

رئیس کارگروه بیمه و باورد خسارت آذربایجان شرقی اضافه کرد: این کارگروه پیگیری‌ها و مکاتبات متعددی با شرکت‌های بیمه و بیمه مردمی کرد و از آنها خواستار آسان‌سازی و شتاب بخشی بیشتر در پرداخت خسارت به آسیب‌دیدگان زمین زلز شده است.
او از تسهیلات ویژه شرکت‌های بیمه در پرداخت خسارت به زلزله زده‌ها خبر داد و گفت: پرداخت غرامت فوت به دانش آموزان جان‌بخانه در حالی که بیمه‌های دانش آموزی پوشش حوادث ندارند، رعایت نکردن محدودیت زمانی پذیرش اعلام خسارت از سوی شرکت‌های بیمه، اختصاص ۴۰ درصد حق بیمه واحدهای تجاری و مسکونی از ابتدای مهر تا پایان اسفند امسال به بیمه ایران برای بازسازی مناطق زلزله‌زده و سایر کمک‌های نقدی و غیر نقدی شرکت‌های بیمه از جمله آنها است.

رئیس سازمان حج: سهمیه‌های خاص حذف می‌شود

رئیس سازمان حج با تأکید بر اجرای سیداسدسازی سهمیه‌های حج تمتع از حذف سهمیه‌های خاص حج پیاده اعلام کرد: حق مردم متعلق به آنهاست و دادن و بخشیدن حقوق مردم به دیگران معنا ندارد.

به گزارش مهر، حجت‌الاسلام والمصلین سیداحمد موسوی در جمع زائران ایرانی در مدینه منوره با تأکید بر این که بازرسی‌ها باید دقیق، مستمر، متصفانه و همه‌جانبه باشند، از بازسان خواست در زمینه بازرسی و ارزشیابی به روش‌های علمی و نوین توجه کنند.

مشاور رئیس جمهوری با اعلام این که همه چیز را برای مردم می‌خواهیم، اظهار داشت: در زمینه قطع سهمیه‌های خاص و هدفمندسازی عمره، مصمم هستیم و بحدلادان حمایت مردم، علما و نخبگان هم برخورد داریم.
معاون وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با تشریح برخی اقدام‌ها و فعالیت‌های انجام شده در راستای رفاه حال زائران ایرانی بیت‌الله الحرام، اظهار داشت: ما نورکز زائران حرم الهی و کمالا در خدمت مردم هستیم و شانی به جز خدمه‌گزاری به ضیوف الرحمان برای خود قائل نیستیم.

هشدار به زائران ایرانی عتبات عالیات در مورد بیماری وبا

گزارش نشر شده است و مربوط به مناطق کردنشین عراق است، اما زائران عتبات عالیات باید به دقت به توصیه‌های بهداشتی مسئولان کاروان‌های خود توجه کنند. وی به مسافران عراق از جمله زائران عتبات عالیات توصیه کرد که از آب آشامیدنی نامطمئن به هیچ وجه استفاده نکنند و تا حمام‌هاکان از آب بطری استفاده کنند. رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت ادامه داد: مسافران را باید به طور مرتب دست‌های خود را شست و شو دهند و وی خاطر نشان کرد: وزارت بهداشت، درمان و آموزش

وقوع همه‌گیری از منابع غیر رسمی، اقدام‌های خود را توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی در حاشیه مرزهای غربی تهدید کرده است.
رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت: ظرف یک هفته گذشته توانسته‌ایم، چهار مسافر ایرانی را که عالتی بیماری و ارا داشته‌اند، به بلافاصله پس از بازگشت از عراق در همان مبادی ورودی مرزی، شناسایی و درمندان با اجازه تأییدیه بیماری کردستان در زمینه کنترل همه‌گیری وبا همکاری و با فعال در شهرهای مذهبی

مرگ ۸۰ هزار ایرانی به دلیل فشار خون بالا

رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های غیر واگیر دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: ۶۰ تا ۷۰ درصد مرگ و میر افراد بالای ۶۵ سال در کشور مربوط به بیماری‌های غیر واگیر است و سالانه حدود ۸۰ هزار نفر بر اثر فشار خون بالا در کشور فوت می‌کنند.

فرود فرزادفر در گفتگو با فارس، اظهار داشت: اگر بتوانیم فرهنگ شیوه درست زندگی کردن، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و سیگار نکشیدن را نهادینه کنیم، حجم قابل توجهی از رفتار پرخطر در سنین جوانی و میان‌سالی کم می‌شود و در آینده خیلی نزدیک ایران سالمند پر نشاطی خواهد داشت. وی افزود: اگر چه سن امید به زندگی در ایران ۷۲ سال تخمین زده شده است، اما اگر سال‌های بیماری و ناتوانی افراد را از این عدد کم کنیم، ما بکنیم جایگزین آن به دست می‌آید.

این متخصص علوم جمعیت و بهداشت بیماری تأکید کرد: هیچ فردی زادی از بیماری‌هایی که در کشور اتفاق می‌افتد، مختص گروه سالمندان است که در این حوزه می‌تواند بیماری‌های غیر واگیر مانند بیماری‌های قلبی عروقی، تنفسی و سرطان‌ها عامل ۶۰ تا ۷۰ درصد مرگ و میر افراد بالای ۶۵ سال، باشد.

امنیت فضای مجازی، محدود مرزها نیست

سرویس خبر: رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات ناجا، اولویت اول در تأمین امنیت فضای سایبری را امنیت کاربران آنترنت و گفت: نقاشته باشند.
در صورت بروز اختلال و مشکل در این رابطه، پلیس برابر مقررات با آنها برخورد خواهد کرد.

سرار هادیانفر اظهار داشت: امنیت فضایی مجازی به سه مرزهای جغرافیایی محدود نمی‌شود و از حوزه‌های داخلی منطقه‌ای و جهانی تا می‌پذیرد، بر همین اساس پلیس فتا با توجه به تغییرات سریع و هوش گروانه‌ای که در نوع و ماهیت تهدید مجرمانه در فضای مجازی رخ می‌دهد با استفاده از تکنولوژی‌های نوین با همکاری پلیس خود می‌کند.

وی با اشاره به این که پلیس فتای ایران، توانایی تشخیص، پیشگیری و مقابله با جرائم فتا دارد، ادامه داد: پلیس فتا باید به نحوی بیان کرد، که وظایف این پلیس، محدود نباشد.
رئیس پلیس فتا اضافه داد: عدم بروز اختلال در سامانه‌های رایانه‌ای و مخابراتی این، منطقه‌ای و بین‌المللی فقط با حضور، مقنندانه پلیس محقق می‌شود و ما باید به پاسخ عملکرد خود این آسودگی را به مردم بدهیم که فعالیت‌های آنان، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی آسان، در فضای مجازی در چارچوبی امن و دور از دسترس مجرمان اینترنتی خواهد بود و در صورت بروز هر چه مشکلی پلیس برخوردی قانونی و بدون اغماض با مجرمان این فضا خواهد داشت.
او برخورد با مجرمان دریاباری در حوزه‌های کلاهبرداری و سرقت را به مردم هشدار داد و گفت: هر گونه‌اشد و باید یاد در هر نقطه از جهان را که اقدام به اختلال در شبکه کند، با پلیس فتا باید به نحوی بیان کرد.

بازداشت عامل کلاهبرداری با وعده تهیه ویزای واهی

سرویس حوادث: عامل کلاهبرداری از مسافران و آژانس‌های مسافری که با وعده و وعده رئیس تهیه ویزای اروپا و آمریکا، میلیون‌ها تومان پول دریافت کرده بود،ا در دیابلی پلیس آگاهی تهران به دام افتاد. مدیر یکی از آژانس‌های هواپیمایی تهران به عنوان شاکی این پرونده در مرداد امسال با مراجعه به دامسرای ناحیه ۵ تهران و پایگاه دوم پلیس آگاهی به کار آگاهانش ۲۰۰۰ مایل فردی به نام مرتضی با مراجعه به شرکت خدمات مسافرتی من در خیابان ستاری و پس از جلب اعتماد ادا کرد که قادر به ویزای آمریکا و ویزای شینگن اروپا است و در این رابطه با تنظیم قرارداد مبلغ ۱۰ میلیون تومان پرداخت کرد.

وی درباره نحوه اطلاع خود را کلاهبردار بودن این شخص گفت: «برای یکی از بستگان من که در تهران زندگی می‌کرد، به عنوان کارمند خود معرفی کرد و من بابت سفر، مبلغ ۲۰ میلیون تومان به حساب متهم و مبلغ ۱۰ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان نیز به حساب مدیر آژانس اوردیزم کرد.» قبل از ویزای پور، زمانیکه درباره میزان شناخت و اطمینان به مرتضی از مدیر آژانس سؤال کرد، او با اطمینان اظهار داشت که مرتضی یکی از مطمئن ترین افراد شرکت است اما زمانی که این مسافر به فرودگاه مراجعه کرد، او در آنجا فرار کرد و متهم خود شد و من به مدیران آژانس‌های مسافرتی و معرفی خود به عنوان کارمند رسمی یکی از سازمان مرتبط با گردشگری با مدیر و سهامدار آژانس خدمات مسافرتی، اقدام به تنظیم قرارداد با آژانس‌های مسافرتی و نهایتاً تحویل ویزا کرد. او ۲ سال پیش از کشور خارج شد و من به مراجعه مسافران و اطلاع از جعلی بودن ویزاهای صادر شده از سوی متهم، مجبور به بازپس دادن پول مسافران شده‌بودم.

یکی از این شکات به افسر پرونده گفت: من ۳۵۰۰۰ پویش، به یک آژانس مسافرتی رفتم و برای سفر به خارج از کشور با مدیر آژانس صحبت کردم: دو آنجا بافری در به نام مرتضی آشنا شدم و او برای تهیه ویزا، مبلغ ۱۰ میلیون تومان بپشهاد کرد و مدیر آژانس نیز او را به عنوان کارمند خود معرفی کرد و من بابت سفر، مبلغ ۲۰ میلیون تومان به حساب متهم و مبلغ ۱۰ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان نیز به حساب مدیر آژانس اوردیزم کرد.» قبل از ویزای پور، زمانیکه درباره میزان شناخت و اطمینان به مرتضی از مدیر آژانس سؤال کردم، او با اطمینان اظهار داشت که مرتضی یکی از مطمئن ترین افراد شرکت است اما زمانی که این مسافر به فرودگاه مراجعه کرد، او در آنجا فرار کرد و متهم خود شد و من به مدیران آژانس‌های مسافرتی و معرفی خود به عنوان کارمند رسمی یکی از سازمان مرتبط با گردشگری با مدیر و سهامدار آژانس خدمات مسافرتی، اقدام به تنظیم قرارداد با آژانس‌های مسافرتی و نهایتاً تحویل ویزا کرد. او ۲ سال پیش از کشور خارج شد و من به مراجعه مسافران و اطلاع از جعلی بودن ویزاهای صادر شده از سوی متهم، مجبور به بازپس دادن پول مسافران شده‌بودم.

یکی از این شکات به افسر پرونده گفت: من ۳۵۰۰۰ پویش، به یک آژانس مسافرتی رفتم و برای سفر به خارج از کشور با مدیر آژانس صحبت کردم: دو آنجا بافری در به نام مرتضی آشنا شدم و او برای تهیه ویزا، مبلغ ۱۰ میلیون تومان بپشهاد کرد و مدیر آژانس نیز او را به عنوان کارمند خود معرفی کرد و من بابت سفر، مبلغ ۲۰ میلیون تومان به حساب متهم و مبلغ ۱۰ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان نیز به حساب مدیر آژانس اوردیزم کرد.» قبل از ویزای پور، زمانیکه درباره میزان شناخت و اطمینان به مرتضی از مدیر آژانس سؤال کردم، او با اطمینان اظهار داشت که مرتضی یکی از مطمئن ترین افراد شرکت است اما زمانی که این مسافر به فرودگاه مراجعه کرد، او در آنجا فرار کرد و متهم خود شد و من به مدیران آژانس‌های مسافرتی و معرفی خود به عنوان کارمند رسمی یکی از سازمان مرتبط با گردشگری با مدیر و سهامدار آژانس خدمات مسافرتی، اقدام به تنظیم قرارداد با آژانس‌های مسافرتی و نهایتاً تحویل ویزا کرد. او ۲ سال پیش از کشور خارج شد و من به مراجعه مسافران و اطلاع از جعلی بودن ویزاهای صادر شده از سوی متهم، مجبور به بازپس دادن پول مسافران شده‌بودم.

یکی از این شکات به افسر پرونده گفت: من ۳۵۰۰۰ پویش، به یک آژانس مسافرتی رفتم و برای سفر به خارج از کشور با مدیر آژانس صحبت کردم: دو آنجا بافری در به نام مرتضی آشنا شدم و او برای تهیه ویزا، مبلغ ۱۰ میلیون تومان بپشهاد کرد و مدیر آژانس نیز او را به عنوان کارمند خود معرفی کرد و من بابت سفر، مبلغ ۲۰ میلیون تومان به حساب متهم و مبلغ ۱۰ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان نیز به حساب مدیر آژانس اوردیزم کرد.» قبل از ویزای پور، زمانیکه درباره میزان شناخت و اطمینان به مرتضی از مدیر آژانس سؤال کردم، او با اطمینان اظهار داشت که مرتضی یکی از مطمئن ترین افراد شرکت است اما زمانی که این مسافر به فرودگاه مراجعه کرد، او در آنجا فرار کرد و متهم خود شد و من به مدیران آژانس‌های مسافرتی و معرفی خود به عنوان کارمند رسمی یکی از سازمان مرتبط با گردشگری با مدیر و سهامدار آژانس خدمات مسافرتی، اقدام به تنظیم قرارداد با آژانس‌های مسافرتی و نهایتاً تحویل ویزا کرد. او ۲ سال پیش از کشور خارج شد و من به مراجعه مسافران و اطلاع از جعلی بودن ویزاهای صادر شده از سوی متهم، مجبور به بازپس دادن پول مسافران شده‌بودم.

خط ارتباطی اطلاعات با مردم

دادوستد ۱۳۰ هزار تنی

در تالار بورس کالا

با ثبت معاملات ۱۳۰ هزار و ۶۲۸ تن انواع کالا، ارزش معاملات انواع محصولات صنعتی و معدنی، کشاورزی و فراورده‌های نفت و پتروشیمی در بورس کالای ایران در یک روز از یک هزار و ۵۰۲ میلیارد ریال فراتر رفت.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه (سنا)، در تالار محصولات صنعتی و معدنی و در گروه فولاد ۱۲ هزار و ۵۴۰ تن ورق سرد B، ۷۲۷۲۰ تن ورق گرم C، ۳۸۰۰۰ تن ورق سرد B و ۱۴۵۰ تن ورق فولادینره G شرکت فولاد مبارکه اصفهان مورد معامله قرار گرفت. این شرکت همچنین نسبت به ثبت معاملات ۵۶ هزار و ۲۱۰ تن انواع ورق در سیستم میچینگ اقدام کرد. در این گروه همچنین ۱۰ هزار تن تختال C فولاد هرم‌گان جنوب داد و ستند شد. تالار محصولات صنعتی و معدنی علاوه بر فولاد، ۱۰ هزار تن مس کم عیار شرکت ملی مس و ۲۰۰ تن مسی مفتول گروه صنایع افق البرز به فروش رفت. تالار فراورده‌های نفت و پتروشیمی بورس کالای ایران در این روز شاهد معامله ۸۰۰ تن پلی اتیلن ترفتالات پتروشیمی تدکوان، ۲۳۲ تن حلال ۴۰۴ پالایشگاه شیراز، ۳۹۱ تن اسلگ واکس سنگین نفت بهران، ۱۸۲۵ تن متانول پتروشیمی زاگرس، ۲۹۹ تن اسید استیک پتروشیمی فن آوران، ۲۰۰ تن آمونیاک مایع پتروشیمی خراسان، ۸۵۵۰ تن قیر شرکت نفت‌چی، ۵۰ تن گاز آرگون پتروشیمی شیراز، ۱۶۰۰ گوگرد کلوخه پالایشگاه‌های شیراز و آبادان، ۲۰۰۰ تن لوب کات سنگین پالایش نفت شازند اراک و ۱۳ هزار تن دیکوم در تالار کشاورزی بورس کالای ایران هم ۱۰۰ تن جو دامی قم، ۱۰۰ تن کنگاله پنبه دانه پلیت کنگاگداووس، ۷۰ تن کنگاله آفتابگردنی پالیز روسیه و ۱۰۰۰ تن قناله چغندر کارخانه پراپتشر مبادله شد. گفتنی است که کل گهر دو و چهار هفته گذشته ۴۰۰ هزار تن سنگاهن پالیدنی را با عیار ۶۰ درصد در رینگ صادراتی عرضه می‌کنند.

به گزارش فارس، هفته گذشته ۴۰۰ هزار تن سنگ آهن دانه‌بندی از کارخانه کل گهر دو و چهار (۵۰ درصد کل گهر دو و ۵۰ درصد کل گهر چهار) در رینگ صادراتی بورس کالا عرضه شد که عیار این محموله ۶۰ درصد بوده و از ۱۶ دی تحویل آن شروع می‌شود. بر اساس این گزارش، در این محموله ۴۰۰ هزار تنی ۴۵ درصد ریز دانه و ۵۵ درصد درشت‌دانه است که خریدار باید در محل کارخانه یعنی کل گهر سرباز واقع در کرمان آن را به صورت محموله محموله ۵۰ هزار تنی تحویل بگیرد.همچنین، خریدار باید حداکثر طی چهار ماه از تاریخ شروع تحویل ۴۰۰ هزار تن سنگ آهن را از کارخانه حمل کند. درصورت حمل نکردن کالا در این چهار ماه ۱۵ روز مهلت دارد با پرداخت هزینه انبار داری به ازای هر تن ۵۰۰ تومان کالا را از معدن خارج کند.عوارض و مالیات بر ارزش افزوده به قیمت پیشنهادی خریدار اضافه می‌شود.همچنین یک کارگزار رینگ فلزات با اشاره به کاهش تقاضا در این رینگ از افزایش قیمت شمش خبر داد و گفت: به نظر می‌رسد اگر دلار در قیمت‌های فعلی بماند، فولاد هم در نزخ‌های فعلی ثابت می‌شود.محمودرضا الهی‌فر در گفت‌وگو با فارس با اشاره به کاهش تقاضا در رینگ فلزات نسبت به دو هفته گذشته، اظهار داشت: شمش فولادی که عرضه شد با افزایش قیمت رویه‌رو بود و به طور میانگین قیمت آن ۵۰ تومان افزایش یافت.وی با بیان اسید سیکلگرد و تیر آهن ذوب آهن با همان قیمت پایه ۱۷۰۰ تومان معامله شد، گفت: شمش فولادی با قیمت ۱۵ هزارو۱۶۰۰ ریال عرضه شد و حداکثر نرخ ثبت شده ۱۶ هزارو۹۰۰ ریال بوده،گذا افزایش ۸۷۰۰ریالی را نشان می‌دهد ولی قیمت میانگین آن ۱۵۹۹ تومان است. این کارگزار رینگ فلزات تصریح کرد: شمش فولاد با توجه به نرخ فعلی دلار و کاهش نیازتن قیمت چشمگیر ارز هنوز امکان افزایش قیمت نیافته است زیرا با توجه به دلار ۱۶ هزار تومانی و عوارض آن قیمت شمش باید بالای ۱۹۰۰ تومان باشد بنابراین اگر دلار در قیمت ۳ هزار تومان باقی بماند قیمت شمش رشد می‌کند ولی اگر به حدود ۲۵۰۰ تومان کاهش یابد به تناسب نرخ آن کاهش خواهد یافت. الهی‌فر با تأکید بر اینکه فولاد در اولویت دریافت ارز نیست، افزود: بنابراین شمش با قیمت دلار آزاد وارد می‌شود و به این دلیل با قیمت فعلی دلار، جا برای افزایش نرخ آن وجود دارد. وی خاطر نشان کرد: در بازار آهن قیمت‌ها نسبت به هفته دو گذشته با کاهش قیمت رویه‌رو شده و به نظر می‌رسد قیمت فولاد در این قیمت‌ها تثبیت شود مگر اینکه اتفاق خاصی رخ دهد.

آگهی ارزیابی کیفی مناقصه گران

(فراخوان نخست)

جمهوری اسلامی ایران

وزارت نیرو – شرکت آب منطقه‌ای فارس

مناقصه آبرسانی به شهرهای استهبان و فسا از سدرودبال

شرکت آب منطقه‌ای فارس در نظر دارد با رعایت بند «ج» ماده (۱۲) قانون برگزاری مناقصات – مصوب

۱۳۸۳ مجلس شورای اسلامی – و آیین‌نامه اجرایی بند یاد شده (تصویب‌نامه شماره ۸/۴۱۳۶/۸۴/۵۶-۳۳-هـ مورخ ۱۳۸۵/۰۷/۱۶ هیات وزیران) پروژه‌ای با اطلاعات مشروحه ذیل را به‌شرکت‌های متخصص صلاحیت

شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی و نگدار نماید.

۱- **نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار:** شرکت آب منطقه‌ای فارس به نشانی شیراز – بلوار ارم – تلفن‌های:

۰۲۲۵۲۰۹۳-۰۷۱۱-۲ و دورنگار: ۰۷۳-۰۲۲۵۲۰۷۱۱-۰

۲- **نام و نشانی واحد خدمات مهندسی مشاور:** شرکت مهندسی مشاور مه‌باب قدس – تهران خیابان

شهید وحید دست‌سنگردی (ظفر)، کوی تخارستان، شماره ۱۶، تلفن‌های: ۸-۰۷۱-۲۲۲۲۱۰۷۱-۰ و دورنگار:

۰۲۲۷۶۴۸۷

۳- **موضوع مناقصه:** تامین لوله فولادی، شیرآلات، اتصالات، اجرای ۱۰۰ کیلومتر خط انتقال آب به اقطار

۵۰۰، ۵۰۰ و ۷۰۰ میلیمتر و راه‌دسترسی، احداث مخازن آب، احداث تصفیه خانه آب به ظرفیت ۵۳۰ لیتر در ثانیه، احداث ایستگاه پمپاژ به ظرفیت ۵۳۰ لیتر در ثانیه و ارتفاع پمپاژ ۲۶۰ متر، احداث سه عدد ایستگاه

پمپاژ آب ظرفیت ۱۷۰ لیتر در ثانیه و ارتفاع پمپاژ ۳۲۰ متر (ساختمان و تجهیزات).

۴- **محل اجرای پروژه:** استان فارس – شهرهای استهبان و فسا

۵- **مدت پیمان:** سی و شش (۳۶) ماه شامل ۲۴ ماه دوره اجرا و ۱۲ ماه دوره‌برداری آزمایشی

۶- **رشته و پایه پیمانکاری:**

در صورتی که مناقصه‌گر براساس بخشنامه شماره ۰۸/۵۳۰۰/۱۵۳۰/۰۴/تاریخ ۱۳۸۶/۲۰/۰۸ تشخیص صلاحیت

شده باشد: دارای ظرفیت ریالی و کاری خالی در پایه یک رشته تاسیسات و تجهیزات

در صورتی که مناقصه‌گر براساس بخشنامه شماره ۱۳۹۵/۰۳/۱۰۰۰/۰۴/تاریخ ۱۳۸۹/۰۴/ تشخیص صلاحیت

شده باشد: دارای ظرفیت ریالی و کاری خالی در پایه یک رشته آب

۷- **تاریخ، مهلت، مبلغ و محل دریافت اسناد ارزیابی:** واجدین شرایط می‌توانند ضمن واریز مبلغ

(۱,۰۰۰,۰۰۰) ریال به‌حساب شماره ۰۲/۱۳۰۰۸۳۰۲۷۵۰ بانک ملی آب منطقه‌ای فارس در ساعت‌های

اداری از تاریخ ۹۱/۰۷/۲۹ تا ۹۱/۰۸/۰۶ نسبت به خرید و دریافت اسناد، از دفتر قراردادهای شرکت آب

منطقه‌ای فارس و دفتر قراردادهای شرکت مهندسی مشاور مه‌باب قدس اقدام نمایند. اسناد و مدارک ارزیابی

فقط به نماینده مناقصه‌گر با ارائه معرفی‌نامه معتبر شرک‌ت با مهر و امضای مجاز و باقید موضوع ارزیابی

تحویل خواهد شد.

۸- **تاریخ، مهلت و محل تحویل اسناد ارزیابی:** مناقصه‌گران پس از دریافت و مطالعه اسناد ارزیابی،

حداکثر تا آخر وقت اداری مورخ ۱۳۸۵/۰۹/۰۱، اسناد مربوط را تکمیل و در پاکت لاک و مهر شده به نشانی –

بلوار ارم – شرکت آب منطقه‌ای فارس– دفتر حراست و امور محرمانه تحویل و رسید دریافت دارند.

تخفیف وجه تضمین اولیه معاملات آتی سکه

مدیران معاملات آتی سکه از امروزی‌می‌توانند از تخفیف و وجه تضمین استفاده کنند و این تخفیف بر اساس بیشترین تعداد قرارداد خرید و فروش است مشتریان دارند.

بر اساس مصوبه هیأت پذیرش کالا و اوراق مبتنی بر سکه در ۲۷ تیر، تخفیف بین سرسیدها برای دریافت وجه تضمین اولیه قراردادهای آتی امروز اجرایی می‌شود.

بر این اساس، بیشترین موقعیت تعهدی خرید با فروش مشتری معیار دریافت وجه تضمین است به این معنی که اگر یک مشتری پنج موقعیت خرید در یک نماد و سه موقعیت فروش در نماد دیگر

افزافه شده است.

به‌طوری‌که تحلیل‌ها از بازدهی سهام ۳۸۱ شرکت بورسی و فرابورسی حاضر در تابلوی معاملات در هفت ماه اخیر مثبت است

از آن دارد در برابر بازدهی مثبت حداکثر ۲۱۰ درصدی ۲۰۴ شرکت، سهام ۱۷۲ شرکت به‌سایر سهام ۵۹ درصدی مواجه شده

به گزارش فارس، بازار بورس و فرابورسی است در هفت ماه سال جاری توانسته به مانند سال ۸۹ با رونق پایدار و قابل

قبولی همراه شده و همه سهامداران را راضی‌کند، چرا که در نتیجه عوامل مختلف درون و بیرون سازمانی و عمدتاً پیش‌بینی نشده و دور از انتظار، میانگین بازدهی (آن که از تفاوت ارقام اول و آخر دوره مشخص محاسبه می‌شود) به

مانندپارسال همچنان فاصله زیادی با بازارهای رقیب حتی سبرده بانکی با بیش از ۲۰ درصد سود دارد. پارسال بازدهی بورس حدود ۹ درصد بود که درسال جاری و بعد از میانگین زیان حدود ۱۴ درصد تا نیمه اول مردابیه مدد اثر

رشد دلار و به‌کف رسیدن بهای اکثر شرکت‌ها،متغیرهای اصلی معاملات مخصوصاً شاخص بورس با رکوردهای تازه ۲۸ و ۲۹ هزار واحدی به ثبت رسید، اما به رغم این رشد هنوز بسیاری از سهامداران حقیقی حتی حرفه‌ای‌ها نتوانسته‌اند که زیان دوسال اخیر را جبران کرده و یا به سودآوری مناسب برسند، چون اکثر این گروه به‌رغم بازدهی ۱۰۰ و حتی ۵۰ درصدی ارز، سود و مسکن با زیان حداقل و حداکثر ۱۰ تا ۵۰ درصدی دست و پنجه نرم کرده‌اند.

بر پایه این گزارش، درحالی‌که بازدهی سهام همه شرکت‌های بورسی و فرابورسی از محاسبه و تجمع سه متغیر تفاوت قیمت سهم در هر دوره، میزان سود تقسیمی در مجمع سالانه و رشد و مسکن محاسبه می‌شود که از ابتدای سال تاکنون، دو شرکت پتروشیمی فارابی با ۲۱۰ درصد و مگس‌ال (فعال در زمینه کشاورزی) به دلیل به تعداد شرکت‌های مثبت بازار

دارد، وجه تضمین را بر اساس هشت قرار داد

خرید و فروشی که دارد پرداخت نمی‌کند بلکه بر موقعیت خرید یک مشتری آن بیشتر از فروش است به تعداد موقعیت خرید که تعداد آن بیشتر از

خرید است، وجه تضمین را واریز خواهد کرد و برای سه قرار داد تخفیف داده می‌شود. به گزارش فارس، پیش از این مشتریان باید به هر میزان که موقعیت خرید با فروش داشتند وجه

تضمین پرداخت می‌کردند. همچنین در حال حاضر وجه تضمین اولیه ۴ میلیون و ۹۵۰ هزار تومان است که یک میلیون و ۳۵۰ تومان آن وجه تضمین

افزایی است که در دو مرحله اضافه شد.

سود و زیان شرکت‌های بورسی در ۲ ماه

سرمایه و تقسیم سود با ۲۰۲ درصدی در صدر ۳۸۱ شرکت بورسی و فرابورسی ایستاده‌اند. شرکت‌های مارگابن، آلومینیوم ایران، پتروشیمی آبادان، پشم بافی توس، قند قزوین، پتروشیمی‌های اصفهان و ام‌کیریم هم با سوددهی سهام ۱۷۱ تا ۱۰۵ درصدی کارنامه بسیار موفق و قابل قبولی را در هفت ماه اخیر ارایه کرده‌اند.



بهشهر، سیمان غرب، لاستیک سهند، پالایشگاه بندرعباس، کالبر، آبرسان خودرو دیزل، پتروشیمی کرمانشاه، پالایشگاه شیراز، لاستیک بارز، فولاد خوزستان، پتروشیمی شیراز و دو شرکت سیمانی دیگر نتوانسته سهامداران خود را به سمرتل مقصود یعنی بازدهی حداقل ۵۰ درصدی آن هم در نظر گرفتن افزایش تورم و افت ارزش ریال برسانند و برخی هم با زیان همراه شده‌اند.

بر پایه این گزارش، در برابر این سهام سووده و در میان ۱۷۴ شرکی که با زیان سهام همراه بوده‌اند، دو شرکت قند تربت جام و شیرین خراسان به دلیل افت بهای سهام از ۷۰ به ۳۱۱ تومان و ۵۱ به ۸۵۱ هزار تومان، پشش از ۵۸ و ۵۱ درصد زیان دادند و در رتبه اول و دوم همه شرکت‌های منفی بورس فارابی قرار گرفتند. شرکت فرابورسی آئیندسازان بهشت پارس، سرمایه‌های گذاری

معاملات آتی ذرت در مراحل پایانی و بازدید

انبارهای زیر کلید بورس است، همچنین با توجه به اختصاص دو سهم تولید ذرت به خوزستان یعنی انبار

این استان ملک قیمت‌گذاری بورس خواهدبود.

به گزارش فارس، چند ماهی است که بحث شروع معاملات آتی هفت کالا از جمله ذرت، کنگاله، کود اوره و سید برخی کالاها در رینگ فلزات در بورس کالا مطرح است که در مرحله نخست، پذیرش ذرت در دستور کار

است.برای پذیرش ذرت در معاملات آتی چهار مرحله وجود دارد که سه مرحله آن از جمله جلسه با واردکنندگان، تولیدکنندگان داخلی و آموزش در زمینه نحوه معاملات و

تحویل کالا انجام شده و فقط مرحله آخر بازدید از انبارهای

ملک قیمت‌گذاری کالا در بورس

تولید کنندگان داخلی است، زیرا انبار واردکنندگان که در بندر امام قرار داد مورد بازدید و بررسی‌های لازم قرار گرفته است همچنین در زمینه نحوه معاملات و تحویل کالا با وارد کنندگان، واسطه‌ها، تولید کنندگان داخلی، تعاونی‌های نرگذاران تکملاگرد و گوشه‌های هماهنگی و آموزش‌های لازم گذران شده است. بر اساس آمار موجود پیش‌بینی شده که اسال ۲ میلیون تن کشت ذرت وجود دارد که ۸۰۰هزار تن یعنی دو سوم ذرت کل کشور در خوزستان

تولید می‌شود، بنابراین، با توجه به اینکه خوزستان تولید کننده اصلی است قیمت ذرت در معاملات آتی، نرخ انبار خوزستان خواهد بود فقط هزینه حمل و درصد نوسان برای نقل و انتقال به آن اضافه می‌شود.

گفتنی است بالغ بر ۳۹ درصد از پرتفوی سرمایه‌گذاری شرکتی، ۶۱ درصد آن از خارج از بورس و ۳۸ درصد، سرمایه‌گذاری بورس سرمایه‌گذاری شده است. لازم به ذکر است که بهای تمام شده پرتفوی غیر بورسی این شرکت ۴۵۵ هزار ریال می‌باشد که ارزش بازار این پرتفوی چندین برابر ارزش بهای تمام شده آن است.

همچنین مهم‌ترین سرمایه گذاری‌های بیش از ۲۰ درصد شرکت در سهام فعال در بورس، بر روی سهام سه شرکت ایران یاسا تایر و رابر، پشم خورود و ۱۹ درصد زیان، مخایرات ۱۵ درصد، بیمه دانا و بانک انصار

در کدام ۱۴ درصد، گروه بهمن ۷ تا ۵ درصد، بانک پاسارگاد ۱۱ درصد، همراه اول ایران خودرو و بانک اقتصاد نوین بین ۷ تا ۵ درصد، سرمایه‌گذاری سایپا، بانک تجارت، سرمایه‌گذاری غدیر، سایپا، بیمه آسیا، مینا، پالایشگاه اصفهان، سرمایه‌گذاری صنعت و معدن و بانک سینا هم با زیان سهام دو تا یک درصدی به ثبت رسیده‌اند.

گزارش دیگری حاکی است که شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنتسنگی با ناماد «وصندوق» با سرمایه ۱۷هزار و ۲۰۰ میلیارد ریال در بین شرکت‌های سرمایه‌گذاری

مورد توجه بوده و یکی از شرکت‌های شاخص هلدینگ سرمایه‌گذاری در صنایع پتروشیمی می‌باشد. آخرین بررسی‌ها نشان می‌دهد که در این ترتیب ارزش ارزش دارایی‌های شرکت سه میلیون و ۴۵ هزار ریال می‌باشد که این مبلغ با توجه به بهبود وضع پتروشیمی امکان افزایش داشت.

آخرین گزارش صورت وضع سرمایه‌گذاری‌های شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنتسنگی در دوره یک ماهه منتهی به ۳۱ شهریور، بیانگر بیشترین تمرکز پرتفوی بورسی و «وصندوق» در نظر گرفته و اجرای آن برنامه در سال مالی جاری در دستور کار مدیریت قرار دارد.

آرشیو خود را کامل کنید

استقبال شایان توجه محققین و خوانندگان فاضل روزنامه اطلاعات از تجدید شبکه اطلاع رسانی موسسه اطلاعات را بر آن داشت تا پاسخگوی به این عزیزان همچنین CD نیات اطلاعات هفتگی، مجله جوانان، دنیای ورزش، اطلاعات سیاسی، اقتصادی و ماهنامه اطلاعات، ماهنامه اطلاعات علمی، متقاضیان می توانستند برای یک از ردههای جدول زیر مبلغ پنج هزار ریال در قبال واریز نموده و اصل فیش بانکی را به همراه درخواست خود به آدرس: تهران، بلوار میرداماد اینترنتی www.ketabtelataat.com اقدام به تهیه آنها نمایند.

نام: _____
شماره فیش: _____
مبلغ: _____
آدرس: _____
پاکه: _____
خواهشمند

فرم مخصوص درخواست CD سالهای ۶۰-۵۸-۱۳۵۲
۸۴ و ۸۳ و ۸۲ و ۸۱ و ۷۹ و ۷۸ و ۷۷ و ۷۶
۹۰ و ۸۹ و ۸۸ و ۸۷ و ۸۶ و ۸۵ و ماهنامه اطلاعات
سیاسی، اقتصادی و ماهنامه اطلاعات علمی،

مجله اطلاعات هفتگی، مجله جوانان، دنیای ورزش

از جیب خالی نترسید!

از دست دادن شغل یا پیدا نکردن یک کار مناسب هر زندگی زناشویی و خانواده‌ای را تهدید می‌کند. بسیاری از ما بدون اینکه امنیت شغلی داشته باشیم هر روز کار می‌کنیم بدون اینکه مطمئن باشیم فردا نیز بر سر همین کار خواهیم بود. تا وقتی که قرار است



تصمیم‌گیرنده زندگی شخصی خودمان باشیم ممکن است بتوانیم با این شرایط و بحران کنار بیاییم. اما زمانی که مسئولیت همسر و فرزندان هم به عهده ماست نگرانی‌ها

چندین برابر می‌شود. در این میان واکنش‌های همسر و اطرافیان در برابر این شرایطی که تا حدی از توان شما خارج است بسیار مهم است. همسران حق دارد که نسبت به این وضعیت واکنش‌هایی داشته باشد. او ممکن است روزی با شما همدردی کند و تسکینتان بدهد و روز دیگر ممکن است با خشم و ناراحتی با شما حرف بزند. واقعیت این است که این شرایط سخت همه اعضای خانواده را متناسب با مسئولیت‌هایشان تحت تاثیر قرار می‌دهد. با این حال هم شما و هم همسران می‌توانید این دوران سخت را پشت سر بگذارید. مطمئن باشید که شما برای همیشه بی‌کار نخواهید ماند.

... پیک تکه آسمان



خدایا، اگر اراده کنی که ما را پیامبری. این آمرزش نتیجه‌ی فضل توست، و اگر خواستِ تو کیفر دادنِ ما باشد، این کیفر هم از عدالت توست. بر ما منت گذار و در کار بخشش خود سخت مگیر. از گناهمان در گذر و ما را از عذاب خود رهایی ده که ما را طاق‌ت عدل تو نیست، و بی‌بخشایش تو هیچ یک از ما را امید نجات نباشد.

ای بی‌نیاز بی‌نیازان، اینک ما بندگان تو در پیشگاه توایم، و من از همه به تو محتاج‌ترم. پس به تو انگری خویش. نهی‌دستی ما را چاره‌ای ساز و احسان خویش را از ما دریغ مدار آن گونه که تو میدگردیم؛ که اگر چنین کنی، آن کس که از تو نیک بختی خواسته، بدبخت شود، و آن کس که از احسان تو چشم بخشش داشته، نهی دست ماند.

با چنین حال نومی‌دی، پیش چه کسی رویم و روی نیاز به کدامین درگاه بریم؟ خدایا، تو منزهی، و ما آن بیچارگانیم که بر آوردن خواست ایشان را واجب کرده‌ای، و آن رنج دیدگانیم که بر داشتن رنج ایشان را وعده فرموده‌ای.

خواست تو را سزاوارتر، و بزرگی تو را شایسته‌تر آن است که بر خواستار رحمت خود، رحمت آوری، و آن کس را که از تو یاری طلبد، فریادرس باشی. پس بر زاری و نیاز ما رحمت آور، و اکنون که خویششتن را بر آستان تو افکنده‌ایم، بی‌نیازمان فرما.

خدایا، آن دم که از شیطان فرمانبری کردیم و از تو نافرمانی، شیطان به شادی پرداخت. پس بر محمد و خاندانش درود فرست، و اینک که ما او را برای خاطر تو رها کرده‌ایم و به سوی تو آمده‌ایم، دیگر به گناه کردن ما شاد مکن.

دعای دهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... گای هفت

خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۲۲ مهر ۱۳۹۱
شماره ۲۵۴۲۹

امام علی (ع):

خوش اخلاقی در سه چیز است: دوری کردن از حرام، طلب حلال و فراهم آوردن آسایش و رفاه برای خانواده.

بحار الأنوار



بازی راهی برای بروز احساسات

صفحه ۷

مردخردمند پرسید: پس قطرات روغنی که به تو سپرده بودم، چه شد؟
سپریه قاشق نگاه کرد و دید روغنی در آن نیست.
خردمندترین مرد عالم گفت: خوب، نصیحتی به تو می‌کنم و آن این است که راز خوشبختی یعنی دیدن همه شگفتی‌های جهان به این شرط که هرگز قطرات روغن درون قاشق را فراموش نکنی.

وکیل خیر

مسئولین یک مؤسسه خیریه متوجه شدند که وکیل پولداری در شهرشان زندگی می‌کند و تاکنون حتی یک ریال هم به خیریه کمک نکرده است. پس یکی از افرادشان را نزد او فرستادند... مسئول خیریه: آقای وکیل ما در مورد شما تحقیق کردیم و متوجه شدیم که الحمدلله از درآمد بسیار خوبی برخوردارید ولی تاکنون هیچ کمکی به خیریه نکرده‌اید. نمی‌خواهید در این امر خیر شرکت کنید؟

وکیل: آیا شما در تحقیقاتی که در مورد من کردید متوجه شدید که مادرم بعد از یک بیماری طولانی سه ساله، هفته پیش در گذشت و در طول آن سه سال، حقوق بازنشستگی‌اش کفاف مخارج سنگین درمانش را نمی‌کرد؟ زود قضاوت کردید؟

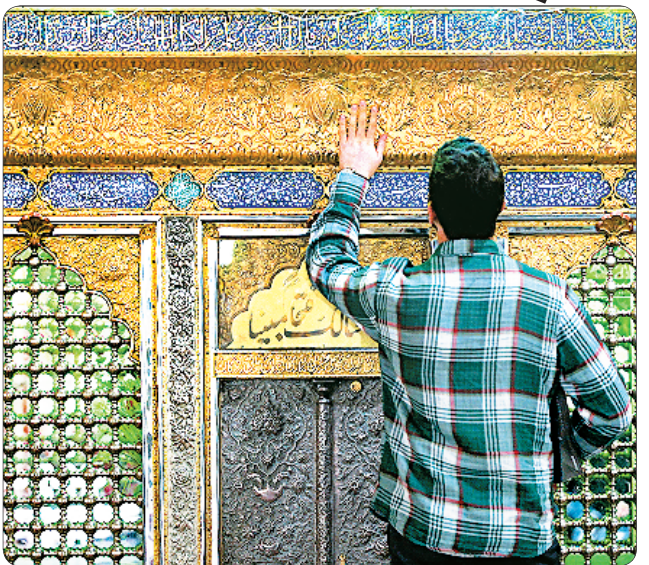
مسئول خیریه: (با کمی شرمندگی) نه، نمی‌دانستم. خیلی تسلیت می‌گویم.
وکیل: آیا در تحقیقاتی که در مورد من کردید فهمیدید که برادرم در جنگ هر دو پایش را از دست داده و دیگر نمی‌تواند کار کند و زن و ۵ بچه دارد و سال هاست که خانه نشین است و نمی‌تواند از پس مخارج زندگیش برآید؟ زود قضاوت کردید؟ مسئول خیریه: (با شرمندگی بیشتر) نه. نمی‌دانستم. چه گرفتاری بزرگی... وکیل: آیا در تحقیقاتتان متوجه شدید که خواهرم سال هاست که در یک بیمارستان روانی است و چون بیمه نیست در تنگنای شدیدی برای تأمین هزینه‌های درمانش قرار دارد؟ زود قضاوت کردید؟

مسئول خیریه که کاملاً شرمند شده بود گفت: ببخشید. نمی‌دانستم اینهمه گرفتاری دارید...
وکیل: خوب. حالا وقتی من به این‌ها یک ریال کمک نکرده‌ام شما چطور انتظار دارید به خیریه شما کمک کنم؟ باز هم زود قضاوت کردید؟

مغازه داری پسرش را فرستاد تا از خردمندترین مرد دنیا سؤال کند که راز خوشبختی چیست؟

پسرچهل روز در صحرا سرگردان بود و سرانجام به قلعه زیبایی رسید که در بالای کوه مرتفعی قرار داشت. مردخردمندی آنجا ندگی می‌کرد. پسر به جای روبرو شدن با آن مردخردمند وارد تالاری شد که جنب و جوش بسیاری در آن دیده می‌شد. بازرگانان در رفت و آمد بودند، مردم در گوشه و کنار باهم صحبت می‌کردند، دسته کوچکی از نوازندگان آهنگ آرامی را می‌نواختند و روی میزی لذیذترین خوراک‌های آن منطقه از دنیا به چشم می‌خورد. مردخردمند با همه صحبت می‌کرد و پسر مجبور شد دو ساعت منتظر بماند تا نوبت او شود. مردخردمند با دقت به توضیحات پسر در مورد آمدنش گوش داد، و گفت که در آن لحظه وقت ندارد در مورد راز خوشبختی به او توضیح بدهد. به پسر گفت که در قصر گشتی بزند و دو ساعت بعد باز گردد. مردخردمند قاشقی که دو قطره روغن در آن بود به پسر داد و گفت: در ضمن می‌خواهم کاری انجام دهی. در حالی که مشغول گردش هستی، این قاشق را هم با خودت ببر اما نباید گذاری قطرات روغن از آن بریزد. پسر چشمش را به قاشق دوخت و مشغول بالا و پائین رفتن از پلکان‌های قصر شد. بعد از دو ساعت نزد مردخردمند باز گشت. مردخردمند پرسید: خوب، آیا قالیچه‌های ایرانی را که روی دیوارهای تالار غذاخوری بودند، دیدی؟ آیا باغی را که ده سال طول کشید تا باغبان آن را بیاورید، دیدی؟ آیا در کتابخانه من متوجه دست نوشته‌های زیبای روی پوست آهو شدی؟

پسر خجالت زده شد و اعتراف کرد متوجه هیچ یک از آنها نشده است. تمام توجه پسر این بوده که روغنی را که مردخردمند به او سپرده بود، نریزد. مردخردمند گفت: پس دوباره برو و شگفتی‌های دنیای من را ببین. اگر خانه کسی را شناسی نمی‌توانی به او اعتماد کنی. پسر آسوده خاطر شد، قاشق را برداشت و به تفحص در قصر پرداخت و این بار متوجه همه کارهای هنری روی سقف و دیوارها شد. باغ‌ها را دید، کوه‌های اطرافش را، زیبایی گل‌ها را و سلیقه‌ای را که در انتخاب هر چیزی به کار رفته بود. وقتی نزد مردخردمند بازگشت، جزئیات تمام چیزهایی را که دیده بود برای او تعریف کرد.



بقعه متبرکه امامزاده اسماعیل (ع) در خیابان قلهک تهران / عکس‌ها: مهر

مقام معظم رهبری در سخنرانی های خود، بارها شکلی از خانواده موفق را ترسیم کرده‌اند که ششناخت ابعاد آن می‌تواند برای زوج‌های جوان و حتی همسرانی که سال‌هاست زیر یک سقف زندگی می‌کنند، مفید باشد. خانواده‌ای که در آن محبت و احترام حرف اول را می‌زند و زن و مرد از حقوقی متناسب با جایگاهشان‌برخوردارند. همان‌طور که ایشان در ۲۴ بهمن ۱۳۷۸ بیان کردند: «به همسران خود مهر بورزید، به آنان وفادار باشید و خویشتن را در سرنوشت یکدیگر شریک بدانید. از گرهِ افتادن در رشته زندگی مشترک برحذر باشید و گرهِ‌های

آسان خواهد شد. (خطبه عقد ۷۷/۰۸/۱۱)
در ازدواج اصل قضیه محبت است. دخترها و پسرهای این را بدانند. این محبتی که خدا در دل شما قرار داده، حفظ کنید. (خطبه عقد ۷۴/۱۰/۱۷)

دختر و پسر، عروس و داماد به هم محبت بورزند. چون آن محبت، ملاطی است که این‌ها را برای هم حفظ می‌کند. در کنار هم نگه می‌دارد و نمی‌گذارد از هم جدا شوند. محبت خیلی چیز خوبی است. محبت که بود، وفاداری هم هست. (خطبه عقد ۷۴/۰۹/۲۴)

خانواده پehشتی از دیدگاه رهبر معظم انقلاب



کوچک و بی‌اهمیت را نادیده بگیرید. خداوند به شما خوشبختی و شادکامی و اعتلای روحی عطا فرماید و کانون زندگی تان را با فرزندانی تندرست و صالح گرمی و روشنی ببخشد.»

اهمیت خانواده

مساله خانواده مسأله بسیار مهمی است؛ پایه اصلی در جامعه است. سلول اصلی در جامعه است. نه این که اگر این سلول سالم شد، سلامت به دیگرها سرایت می‌کند، یا اگر ناسالم شد، عدم سلامت به دیگرها سرایت می‌کند. بلکه به این معناست که اگر سالم شد، یعنی بدن سالم است. بدن که غیر از سلول‌ها چیز دیگری نیست. هر جهازی مجموعه سلول‌هاست. اگر ما توانستیم سلول‌ها را سالم کنیم، پس سلامت آن جهاز را داریم. مسأله این قدر اهمیت دارد. جامعه اسلامی بدون بهره‌مندی کشور از نهاد خانواده سالم، سرزنده و پانشاط، اصلا امکان ندارد پیشرفت کند. بالخصوص در زمینه‌های فرهنگی و البته در زمینه‌های غیر فرهنگی، بدون خانواده‌های خوب امکان پیشرفت نیست. پس خانواده لازم است.

سومین نشست اندیشه‌های راهبردی، ۱۳۹۰ **اصل قضیه محبت است**

اگر در زندگی محبت وجود داشت، سختی‌های بیرون خانه آسان خواهد شد. برای زن هم سختی‌های داخل خانه

اخلاق خانواده

است. نقش همسری را نباید دست کم گرفت. ما اگر می‌خواهیم این مرد در داخل جامعه یک موجود مفیدی باشد، باید این زن در داخل خانه همسر خوبی باشد. و الانمی‌شود. البته شوهرداری خیلی سخت است. با توقعاتشان، با انتظاراتشان، با بداخلاقی‌هاشان، زنی بتواند با این شرایط محیط خانه را گرم و گِیرا و صمیمی و دارای سکینه و آرامش قرار بدهد، خیلی هنر بزرگی است. این واقعاً جهاد است. این شعبه‌ای از همان جهاد اکبری است که فرموده اند؛ جهاد با نفس است. خیلی از خانم‌ها هستند که شوهرشان را اهل بهشت می‌کنند. خیلی خانم‌ها هم هستند که شوهرانشان را اهل جهنم می‌کنند. دست آنهاست. البته مردها هم عینا همین نقش را دارند. در باب خانواده، نقش مردها را هم بایستی نادیده نگرفت. بنابراین نقش همسری، یک نقش بسیار مهمی است.

سومین نشست اندیشه‌های راهبردی
— دی ماه ۱۳۹۰

معنی همکاری زن و مرد

مراد از همکاری، همکاری روحی است. این‌که زن ضرورت‌های مرد را درک کند، فشار اخلاقی روی او وارد نیاورد، کاری نکند که او در امر زندگی مستاصل شود و خدای نکرده به راه‌های نادرست متوسل بشود. او را به ایستادگی و مقاومت در میدان‌های زندگی تشویق کند و تحریص نماید. اگر چنانچه کار او مستلزم این است که یک مقداری به وضع خانوادگی مثلاً رسیدگی کافی نداشته باشد، این را به رخ او نکشد. از طرف مرد هم وظیفه است که ضرورت‌های زن را درک کند. احساسات او را بفهمد و نسبت به حال او غافل نباشد.

۱۳۷۵/۲/۱۰

منشأ مشکلات بانوان

به نظر من خیلی از این مشکلات مربوط به بانوان ناشی است از مشکلات حیات جمعی خانواده به حیثی که زن در آن محور است. اگر زن داخل خانواده امنیت روانی داشته باشد، امنیت اخلاقی داشته باشد، آسایش داشته باشد، حقیقتا شوهر برای او لباس محسوب شود –همچنان که او لباس شوهر است – و همچنان که قرآن خواسته، مودت و رحمت بین اینها باشد، و اگر «و لهن مثل الذی علیهن» در خانواده رعایت شود –این چیزهایی که اصول کلی و اساسی است – آنگاه مشکلات بیرون خانواده برای زن قابل تحمل خواهد شد؛ اصلا بر اینها فائق می‌آید. اگر زن در آسایشگاه خود در سنگر اصلی خود، بتواند مشکلات خودش را کاهش بدهد، بلاشک در عرصه اجتماع هم خواهد توانست.

سومین نشست اندیشه‌های راهبردی
— دی ماه ۱۳۹۰

همسران بد

مردی که می‌تواند آزادانه در جامعه اطفای شهوت کند و زنی که می‌تواند بدون هیچ ایراد و اشکالی در جامعه با مردان گوناگون تماس داشته باشد، هرگز در خانواده همسران خوب و شایسته‌ای نخواهند بود.

۱۳۷۷/۷/۳۰

بهترین جای تربیت فرزند، آغوش مادر است

کسانی که فرزند و تربیت فرزند و شیردادن به بچه و در آغوش مهر و عطوفت بزرگ کردن فرزند را برای کارهایی که خیلی متوقف به وجود آنها هم نیست، رها می‌کنند، دچار اشتباه شده‌اند. بهترین روش تربیت فرزند انسان، این است که در آغوش مادر و با استفاده از مهر و محبت او پرورش پیدا کند. زنانی که فرزند خود را از چنین موهبت الهی محروم می‌کنند، اشتباه می‌کنند. هم به ضرر فرزندشان هم به ضرر خودشان و هم به ضرر جامعه اقدام کرده‌اند. اسلام این اجازه را نمی‌دهد.

۱۳۷۵/۱۲/۲۰

عاطفه مادری

شما اگر بچه خودتان را در خانه تربیت نکردید، یا اگر بچه نیاوردید، یا اگر تارهای فوق العاده ظریف عواطف او را – که از نخ‌های ابریشم ظریف‌تر است – با سرانگشتان خود باز نکردید، تا دچار عقده (عاطفی) نشود، هیچ کس دیگر نمی‌تواند این کار را بکند. نه پدرش و نه به طریق اولی دیگران؛ فقط کار مادر است. این کارها، کار مادر است.

سومین نشست اندیشه‌های راهبردی
— دی ماه ۱۳۹۰

هنر بزرگ بچه‌داری

بعضی از کارهای خانه خیلی سخت است. بچه‌داری از آن کارهای سخت است. شما هر کاری را در نظر بگیرید که خیلی دشوار باشد، در مقابل بچه‌داری در واقع آسان است. بچه‌داری هنر خیلی بزرگی است. مردها یک روز هم نمی‌توانند این کار را انجام دهند. زن‌ها با دقت، با حوصله و با ظرافت این کار بزرگ را انجام می‌دهند. خدای متعال، در غریزه آنها این توان را قرار داده است ولی همین بچه داری، کار سختی است که انسان را فرسوده می‌کند و واقعا از پا می‌اندازد.

۱۳۷۴/۸/۲۲

آرامش دل باشید

زن مسلمان باید در محیط خانه، دل‌آرام شوهر و فرزندانش باشد. مایه آرامش زندگی و آسایش محیط خانواده باشد، در دامن پرمهر و پر عطوفت و با سخنان پرنکته و مهرآمیزش، فرزندان سالمی را از لحاظ روانی تربیت کند، انسان‌های بی‌عقده، انسان‌های خوش روحیه، انسان‌های سالم از لحاظ روحی و اعصاب، در دامن او پرورش پیدا کنند و مردان و زنان و شخصیت‌های جامعه را به وجود آورد.

۱۳۷۱/۹/۲۵

زن در جامعه

اشتغال بانوان از جمله چیزهایی است که ما با آن موافقیم. متنها دو سه تا اصل را باید ندیده نگرفت. اصل یک این است که این کار اساسی را – که کار خانه و خانواده و همسر و کدبانویی و مادری است – تحت‌الشعاع قرار ندهد. پس ما با آن اشتغال و مشارکتی کاملاً موافق هستیم که به این قضیه اصلی ضربه و صدمه نزنند. چون این جایگزین ندارد. اما آن شغلی که شما بیرون دارید، اگر شما نکردید، ده نفر دیگر آنجا ایستاده‌اند و آن کار را انجام خواهند داد. بنابراین اولویت با این کاری است که بدیل ندارد. تعیین با این است.

اصل دوم مسأله محرم و نامحرم است. مسأله محرم و نامحرم در اسلام جدی است. البته بخش عمده‌ای از این قضیه محرم و نامحرم باز می‌گردد به خانواده، یعنی چشم پاک و دل بی‌وسوسه و ریب برای هر یک از زوجین موجب می‌شود که محیط خانواده از طرف او تقویت و گرم شود. مثل یک کانون گرمابخشی، محیط را گرم می‌کند. اگر آن طرف مقابل هم همین چشم پاک و دل خالی از وسوسه را داشت، طبعاً این دو جانبه خواهد شد و محیط می‌شود محیط کانون خانوادگی گرم و بامحبت.

سومین نشست اندیشه‌های راهبردی
— دی ماه ۱۳۹۰

زن از دیدگاه اسلام

نگاه اسلام به زن یک نگاه فوق‌العاده متعالی است. اولاً نگاه اسلام به حیث انسانیت است که در آن جنسیت اصلا نقشی ندارد. خطاب، انسان است.

در زمینه مسائل اصلی انسان – که مربوط به انسان است – زن و مرد هیچ فرقی ندارند. خب شما ببینید در تقرب الی الله یک زنی مثل حضرت زهرا(س)، مثل حضرت زینب(س)، مثل حضرت مریم(س) هستند؛ رتبه‌شان، رتبه‌های فوق تصور امثال مردهاست.

اسلام مرد را قوام و زن را ریحان می‌داند. این نه جسارت به زن است نه جسارت به مرد. نه نادیده گرفتن حق زن است و نه نادیده گرفتن حق مرد. بلکه، درست دیدن طبیعت آنهاست. ترازوی آنهاهم اتفاقاً برابر است. یعنی وقتی جنس لطیف و زیبا و عامل آرامش و آرایش معنی محیط زندگی را در یک کفه می‌گذارین و این جنس مدیریت و کارکرد و محل اعتماد و اتکا بودن و تکیه‌گاه بودن برای زن را هم در کفه دیگر ترازو می‌گذاریم، این دو کفه با هم برابر می‌شوند. نه آن بر این ترجیح دارد و نه این بر آن.

غرب در قضیه زن و خانواده در یک گمراهی و ضلالت عمیقی به سر می‌برد. فقط (مشکل) خانواده نیست. بلکه در مورد شخصیت زن، هویت زن، غرب در یک گمراهی عجیبی است.

سومین نشست اندیشه‌های راهبردی
— دی ماه ۱۳۹۰

تئاتر

نزدیک‌تر

همیشه نام چیستا یشربی را با نمایشنامه‌ها و داستان‌هایش شنیده‌اید اما این بار اگر سری به مجموعه تئاتر شهر بزنید، می‌توانید نمایشی را ببینید که کارگردانی آن را چیستا یشربی به عهده داشته است.

نمایشی که برای دیدن آن می‌توانید از همین امروز تا ۱۵ آبان ماه راهی پارک دانشجو و مجموعه تئاتر شهر شوید و آن را هر روز ساعت ۱۹:۳۰ ببینید. البته به جز شنبه‌ها که روز تعطیلی تئاترهای تهران است.

این اثر نمایشی که «نزدیک‌تر» نام دارد قرار بوده یکی از ایزودهای فیلم سینمایی «دعوت» به کارگردانی ابراهیم حاتمی کیا باشد اما با پیشنهاد حاتمی کیا قرار شد به داستانی مستقل تبدیل شود که در نهایت تبدیل به چیزی شد که این روزها می‌بینید.

«نزدیک‌تر» ۷۰دقیقه زمان دارد و قیمت بلیت آن هشت هزار تومان است که در تالار سایه مجموعه تئاتر شهر اجرا می‌شود. چیستا یشربی نویسنده و کارگردان این تئاتر است و در آن دو بازیگر بازی می‌کنند. یعنی مارال مختاری و علیرضا مهران. موسیقی زنده اثر نیز توسط مهدی مختاری ساخته شده است.

سینما

من همسرش هستم

شما هم طرفدار فیلم‌های پرستاره هستید؟ دوست دارید یک فیلم خوب با موضوعات خانوادگی و با بازی بازیگران معروف و محبوبتان ببینید؟ پس همین امروز سری به نزدیک‌ترین سینما بزنید و بلیط فیلم «من همسرش هستم» را برای خانواده تان تهیه کنید. این فیلم، ساخته مصطفی شایسته است که در سال ۱۳۹۰ تولید شده و حالا به نوبت اکران رسیده است.

در «من همسرش هستم» بازیگرانی مثل نیکی کریمی، مصطفی زمانی، میترا حجار، لادن طباطبایی، امیر نصیری یکتا، مریم شیرازی و محمد کارت بازی می‌کنند و فیلم نامه‌ای از نازنین لیقوانی را جلوی دوربین می‌برند.

این فیلم داستان یک زوج جوان را روایت می‌کند به واسطه یک اتفاق دچار مشکل پیش بینی نشده‌ای در زندگی خانوادگی خود می‌شوند… مصطفی شایسته تهیه‌کننده‌ی این فیلم را هم به عهده داشته و در کارنامه او فیلم‌هایی مثل بی پولی، کنعان، کافه ستاره، بوتیک و… به چشم می‌خورد. در واقع این فیلم، اولین فیلم او در حوزه کارگردانی محسوب می‌شود.

پیشنهاد هفته

- آرزو رستم زاد**

در این روزهای پاییزی، تا درس و مشق بچه‌ها سنگین نشده، بهتر است به فکر تدارک دیدن یک برنامه خانوادگی باشید. فرقی نمی‌کند داخل شهر یا خارج از آن. مهم این است که دست خانواده تان را بگیرید و چند ساعتی را در روزهای کوتاه پاییزی خوش بگذرانید. ما برای این خوشگذرانی‌های شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

چوب خط

- مهدی نبلی

یک روستا در عالم رویا و از تراوشات ذهنی خودش است. و چندین سؤال دیگر که فضای ذهنش را پر کرده بود و تقریباً روزی نبود که به این سؤال‌ها و به آن خواب فکر نکند.

در موضوع خوابش غرق شده بود که صدای زنگ ساعت او را از فکر خارج کرد،

دوستانش به او گفتند بهتر است به روستایی برود که تابلوی آن را در خواب دیده بود. جواب داد: «اتفاقاً خودم هم به همین موضوع فکر می‌کنم،ولی کمی مسخره به نظر می‌رسه این کار، ولی حتما باید این کار را انجام بدم.» خوشحال بود از اینکه هنگام تعریف خوابش



همچنان که به بیرون ماشین نگاه می‌کرد در سوی دیگر خیابان چشمش به دختر خورد که ایستاده بود. حالا ترسیده بود می‌خواست که برگردد خوابش به واقعیت تبدیل شده بود و نمی‌دانست قطعه ناشناخته و نادیده خوابش چگونه می‌خواهد تکمیل شود. باورش نمی‌شد چنین چیزی واقعیت داشته باشد، حتی فکر می‌کرد شاید باز دارد کابوس تکرارش را به سبک دیگر می‌بیند. اما اکنون در عالم واقع در کنار شخصیت اصلی خواب‌هایش ایستاده بود. با ترسی وصف‌ناپذیر از ماشین پیاده شد و در حالی که از شدت ترس پاهایش می‌لرزید به سمت دختر حرکت کرد و گفت: «نزدیک به چند ماه می‌شود که هر شب شما را در خواب می‌بینم، چرا؟» دختر با لبخند همیشگی‌اش سلام کرد و گفت: «حدس می‌زدم که به اینجا می‌آیی، البته مطمئن بودم، حالا می‌خواهم حقایقی را برایت آشکار کنم با من بیا.» در نگاهش چیزی بود که به پسر اطمینان خاطر می‌بخشید. در کنار دخترک قدم‌زن‌ان به راه ادامه دادند تا نورهای زرد کم‌کم محو شدند و سرانجام به منطقه‌ای رسیدند که همیشه در آن محل از خواب می‌پرید.

به دختر گفت: «حس خوبی نسبت به اینجا ندارم، تا قبل از این محل خوابهام حکم یه رؤیا رو داره، ولی وقتی به این محل می‌رسیم با ترس از خواب می‌پریم، حتی چند بار با خودش زمزمه کرد: «شاید الان هم از خواب بپریم» ولی این بار خواب نبود. دختر جواب داد: «چیزی برای ترسیدن وجود ندارد» و ادامه داد «باید به آن سوی درختان برویم حقیقت در آنجاست»

هیچ کدام از همکارهایش مسخره‌اش نکرده بودند. وقتی که داشت اتاق را ترک می‌کرد زمزمه‌ای شنید که می‌گفتند: «بالاخره نوبت علیرضا هم رسید.» تابستان سر رسید مقدمات سفرش را فراهم کرد. اطلاعاتی در مورد روستایی که در خواب می‌دید از اینترنت بدست آورده بود و فهمیده بود که این فقط نام یک روستا در عالم خواب و رؤیا نبوده و در جایی در این کره خاکی روستایی با این نام وجود دارد. روز سفر فرا رسید. سوار ماشینش شد و به سمت جنوب حرکت کرد. نزدیک به یک روز مسافرتش طول کشید. در تمام مسیر بدون هیچ توجهی به مناظر اطراف رانندگی کرد و تنها به رسیدن به روستا فکر می‌کرد. در جایی از روستا یک مسیر انحرافی بود که در تابلویی در کنار آن نام روستا نوشته شده بود. وقتی به آنجا رسید هوا تاریک شده بود. ناگهان نور چراغ ماشین تابلوی روبرویش را روشن کرد تابلویی که رویش نوشته شده بود «۳۵ کیلومتر به روستای…» با دیدن آن تابلو واقعاً شوکه شد. در عین حال حس رضایتی قلبش را پر کرد که این همه راه را بپهوده طی نکرده. به مسیرش ادامه می‌داد حالا با دقت زیاد به مناظر اطراف که به نظرش آشنا می‌رسیدند توجه می‌کرد.

نزدیک به یک ساعت می‌شد که داشت در مورد یک خواب با خودش فکر می‌کرد. از جایش بلند شد، دست و صورتش را شست و پس از خوردن صبحانه به طرف محل کارش حرکت کرد.

این تمام ماجرا نبود. در محل کار هم دیگر آن آدم سابق نبود، از بار دوم که خواب را دیده بود، همه همکارانش متوجه تغییری در رفتار او شده بودند. گاهی باید یک حرف را چندین بار برایش تکرار می‌کردند تا جوابی از او بشنوند. شغلش معلمی بود و این حواس‌پرتی فرصت خویی را در اختیار دانش‌آموزانش گذاشته بود، گویی معلمشان در عالم دیگر به سر می‌برد. دیگر به رفتارهای دانش‌آموزان خرده نمی‌گرفت و پس از آنکه درسش را می‌داد، پشت میزش می‌نشست و به فکر فرو می‌رفت، گاهی زمزمه‌هایی از دانش‌آموزان می‌شنید که با خنده می‌گفتند: «آقا معلمون عاشق شده.»

یک روز با همکارانش در اتاق مخصوص دبیران نشسته بود که یکی از همکارانش پرسید: «علیرضا چند وقته من و باقی بچه‌ها حس می‌کنیم عوض شدی؟ مشکلی وجود داره؟» جواب داد: «نه مشکلی نیست.» داستان خوابی رو که تقریباً یک ماه بود تکرار می‌شد برای همکارهایش تعریف کرد. چند نفر از

با کمی ترس از خواب پرید، در همان حال در رختخوابش دراز کشیده بود و فکر می‌کرد به خوابی که چندین شب پشت سر هم می‌دید. خوابی که در ابتدا مثل یک رویا نبود ولی در انتها با کمی وحشت و ترس به یک کابوس تبدیل می‌شد و باعث می‌شد که از خواب بپرد. این برای او مسلماً یک خواب معمولی نبود چیزی بود که چندین شب متوالی تکرار می‌شد و حتماً می‌توانست نشانه‌هایی با خود داشته باشد، همچنان داشت به صحنه‌های خوابش فکر می‌کرد، به دختر جوان و زیبایی که در خواب او را همراهی می‌کرد و از او می‌خواست تا همراهش مسیر را ادامه دهد. مسیری بود زیبا با نورهای زرد با هم به طی کردن راه ادامه می‌دادند تا کم‌کم اثرنورها محو و تاریکی حکمران آن بخش از روستا می‌شد. به جایی می‌رسیدند که اطرافش از درخت پوشیده بود و تقریباً سکوت مطلق.

همیشه تا اینجا ی خواب را می‌دید و بعد از آن وقتی دختر به او می‌گفت باید به آن سوی درختان برویم از ترس سکوت و تاریکی از خواب می‌پرید. چیز دیگری که ذهنش را درگیر کرده بود تابلویی بود که وقتی با دخترک حرکت می‌کردند توجهش را به خود جلب می‌کرد، تابلویی که روی آن نوشته شده بود «۳۵ کیلومتر به روستای…» با خودش فکر می‌کرد که آیا چنین روستایی در دنیای واقعی وجود دارد یا فقط نام

... کتابی

بی‌حسی موضعی

«بی‌حسی موضعی» از بهترین‌های ادبیات جهان است که به تازگی ترجمه و در بازار نشر کشورمان توزیع شده است. انتشارات نیلوفر کتاب «بی‌حسی موضعی» نوشته گونتر گراس را با ترجمه حسن نقره‌چی منتشر کرده که داستان آن در برلین می‌گذرد

و اولین کتاب گراس بعد از سه گانه مشهور او محسوب می‌شود: «طبل حلبی،

موش و گربه، سال‌های سگی.»

مشهورترین اثر گونتر گراس «طبل حلبی» است که در سال ۱۹۵۹ به چاپ رسید و موجب شهرت فراوانش شد.

دیگر رمان مشهور گراس، «سال‌های سگی» است که در ۱۹۶۳ منتشر شد و ترکیبی از واقعیت و تخیل است. «موش و گربه» و «موش صحرایی» از دیگر آثار او هستند. از جمله جایزه‌ها و افتخاراتی که گراس دریافت کرده است، به جایزه «گنورگ بوشر» در سال ۱۹۶۵، جایزه «توماس مان» در سال ۱۹۹۶، جایزه «شاهزاده آستوری» در سال ۱۹۹۹، جایزه نوبل ادبیات در سال ۱۹۹۹ می‌توان اشاره کرد. این کتاب ۳۰۴ صفحه دارد و به قیمت ۱۱هزار تومان به فروش می‌رسد.



... موزه

موزه چهارفصل

در استان مرکزی ۶ موزه مردم‌شناسی وجود دارد که قدیمی‌ترین آنها، موزه چهارفصل اراک است. حمام تاریخی یا گنجینه چهار فصل اراک، یکی از جلوه‌های اصیل هنر معماری ایران در استان مرکزی است که در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده



است. حمام چهار فصل در عهد قاجاریه به همت حاج محمدابراهیم خوانساری بنا و اکنون به گنجینه تبدیل شده است. این حمام از گر مخانه، سربینه (رختکن)، حجره‌های متعدد، حمام‌های زنانه، مردانه و اقلیت‌های مذهبی تشکیل شده است. این حمام به دلیل تزیین سربینه آن با کاشی‌های زیبا و رنگارنگ چهار فصل سال – چهار فصل نامیده می‌شود.بخش سربینه حمام با ۸ ستون و گنبد رفیع آن و کاشی‌های رنگارنگ و گچ‌بری‌های چشم‌نواز و نقاشی‌های تاریخی و طرح‌های اسلیمی‌اش، هر بیننده‌ای را به خود مجذوب می‌کند.در این گنجینه ارزشمند، اشیای تاریخی مانند ظروف و کاسه‌های سفالی، سکه‌های دوره‌های مختلف تاریخی، عقدنامه‌های دوره‌قاجار، کتاب‌ها و نسخه‌های خطی، ظروف مسی و قلمزنی، اسباب قدیمی حمام، خمره‌های سفالی، لوازم ریسندگی، بخشی از محراب تاریخی و ارزشمند مسجد جامع ساوه و لوازم ریسندگی و بافت فرش نگهداری می‌شود.

داستان

شنبه ۲۲ مهر ۱۳۹۱ _ شماره ۲۵۴۲۹

همراه دختر رفت درخت‌ها را پشت سر گذاشتند چیزی که آنسوی درختان بود وحشتش را چندین برابر کرد طوری که لرزه تمام اندامش را تحت تأثیر قرار داد. یک قبرستان محلی بود. دختر بار دیگر گفت: «چیزی برای ترسیدن وجود ندارد.» دختر به قبری اشاره کرد و با هم رفتند و بالای آن قبر نشستند. پسر چیزهایی زیر لب زمزمه کرد. سپس دختر از کیفش چراغی در آورد و روی سنگ قبر را روشن کرد. چیزی که روی سنگ قبر می‌دید از وحشتناکترین چیزهایی بود که تا به حال دیده بود. روی سنگ قبر مشخصات خودش حک شده بود به جز یک چیز که روی سنگ قبر حک شده بود همه چیز مثل نام، نام خانوادگی، نام پدر، روز تولد، همه این مشخصات، مشخصات خودش بود. فقط یک چیز بود که با مشخصاتش سازگاری نداشت و آن چیزی نبود جز تاریخ فوت که دقیقاً به دو سال پیش همچنین روزی برمی‌گشت. ترسش را پشت خنده‌ای مصنوعی پنهان کرد و گفت: «جالبه، همه مشخصاتش شبیه مشخصات منه، فقط بنده خدا دو سال پیش همچنین روزی فوت شده» دختر با آرامش و لبخند همیشگی خودش جواب داد: «شبیه تو نیست، این خودتی.» پسر با عصبانیت و کمی خنده تمسخرآمیز گفت: «مثل اینکه چشمات نمیبینه، من زنده‌ام و رو به روی تو وایستادم و دارم حرف می‌زنم، من معلم و کار می‌کنم. هر روز با افراد زیادی رابطه دارم و برای خودم خونه و زندگی دارم بعد تو به من می‌گی که من مرده‌ام؟ شاید همین الان هم خواب باشه که مسلماً همینطوره و من الان مثل هر شب از خواب بیدار می‌شم.» داشت تن صدایش بلندتر می‌شد که دختر گفت: «الان حقیقتی را برای تو آشکار می‌کنم. از پسر خواست تا چشم‌هایش را ببندد. وقتی پسر چشم‌هایش را بست تصویری از دو سال قبل برایش زنده شد. زندگی به عقب برمی‌گشت مانند یک فیلم ویدئویی که به عقب برگشته می‌شد. در تصاویر خود را دید که وقتی با ماشینش رانندگی می‌کرد با یک ماشین حمل سوخت تصادف کرده بود و به دره‌ای پر تاب شده بود. جسد خود را وقتی که مأمورین آتش نشانی از ماشینش بیرون می‌کشیدند دید. صحنه وحشتناکی بود. چشمش را باز کرد. دختر به او اشاره کرد که چشم‌هایت را ببند. به حرف دختر گوش داد وقتی دوباره چشمش را بست صحنه‌هایی از مرگ و سنگ قبر تک تک همکارانش را می‌دید، شاگرد‌ها و بچه‌های مدرسه را می‌دید که هر کدام به دلایلی مرده بودند. چشم‌هایش بسته بود، از خدا می‌خواست‌ای کاش باز هم از خواب بیدار شود. چشم‌هایش را با ترس باز کرد. دختر گفت: « چیزی برای ترسیدن وجود نداره، به دنیای رفتگان خوش آمدی» و ادامه داد: «گاهی اوقات زمان زیادی طول می‌کشد تا مرده‌ها بفهمند تا به دنیای دیگری منتقل شده‌اند. خیلی از افرادی که با آنها همکاری، هنوز هم نمی‌دونن که سال‌ها از مرگ‌شون گذشته.»

... گمشده و گمگزار

هر کول کرمانشاهی



در بهمن ماه سال ۱۳۳۷ وقتی کارگران برای احداث راه جدید همدان به کرمانشاه در دامنه کوه بیستون مشغول خاکبرداری و خروج سنگ از پای کوه بودند، به مجسمه بزرگی برخورد کردند که قسمتی از شانه آن از زیر خاک پیدا شد. مجسمه‌ای که بعدها معلوم شد ریشه و تاریخچه آن به دوران پارثی‌ها می‌رسد. حالا این پیکره را می‌توانید در کنار جاده بزرگ خراسان در بیستون نزدیک کرمانشاه ببینید که از سنگ تراشیده شده است.هر کول به صورت شخص نیرومند عریانی با مو و ریش مجعد در حال استراحت روی پوست شیری نشان می‌دهد که بر سکویی به طور نیم خیز به آرنج تکیه کرده و در دست چپ پیاله‌ای دارد که تا نزدیک صورت نگه داشته است. در عقب مجسمه نقوش و کتیبه‌ای به زبان یونانی قدیم بر روی سنگ نقش شده است نقوش آن شامل درخت زیتونی است که از شاخه آن کماندان و تیردانی آویزان شده است. در کنار این درخت گرز مخروطی شکل گره داری حجاری شده که بر جستگی آن نسبت به سایر نقوش بیشتر است. کتیبه به خط یونانی قدیم در هفت سطر بر روی لوحی که نمای آن به شکل معابد یونانی ساخته شده نوشته اند.

...دنیای شیرینی

شیرینی گردویی پفکی

بعید به نظر می رسد کسی پیدا شود که علاقه ای به شیرینی گردویی نداشته باشد. به خصوص اگر این شیرینی ترد و پفکی باشد و به اصطلاح زیر زبان آب شود! ما طریقه پخت این شیرینی را به شما آموزش می دهیم.

● مواد لازم:

زرده تخم مرغ	۴ عدد
مغز گردوی خرد شده	۱/۵ پیمانه
آرد	۲ قاشق غذاخوری
پودر قند	یک سوم پیمانه
وانیل	یک چهارم ق چای خوری

● طرز تهیه:

فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۸۰ درجه سانتیگراد) گرم کنید. حالا دست به کار پخت شیرینی شوید و برای این کار باید پودر قند، زرده تخم مرغ و وانیل را با هم مخلوط کرده و با همزن برقی بزنید تا کاملاً سفید و کشدار شود.

حالا باید آرد و گردوی خرد شده را اضافه کرده و با قاشق هم بزنید. مایه به دست آمده باید بعد از اضافه کردن گردو به غلظت فرنی باشد. اما اگر شل تر بود، باز هم گردو به آن اضافه کنید.

حالا سینی فر را چرب کنید یا کف آن را کاغذ روغنی بیندازید. سپس با قاشق مرباخوری مقداری از مایه را در سینی بریزید و اگر تمایل داشتید، روی آن را با کمی خلال پسته یا بودر پسته تزیین کنید. سینی را در طبقه وسط فر قرار داده و به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه حرارت دهید تا شیرینی بپزد. آن را از فر خارج کرده و بعد از سرد شدن از سینی جدا نموده و در ظرف در بسته ای نگهداری کنید.



...آشپزی خانگی روزی

کوکوی هویج

اهل تجربه طعم های جدید هستید؟ دوست دارید یک کوکوی خوش طعم با بافتی نرم و لطیف را تجربه کنید؟ پس مقداری هویج بخريد و دست به کار تهیه کوکوی هویج شوید.

● مواد لازم:

سیب زمینی	دو عدد کوچک
هویج	چهار عدد متوسط
تخم مرغ	یک عدد
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

● طرز تهیه:

سیب زمینی و هویج را به مدت نیم ساعت بپزید و با همدیگر بکوبید تا کاملاً نرم و یک دست شوند. تخم مرغ را همراه با ادویه ها اضافه کرده و خوب ورز دهید.

حالا مواد آماده شده را در یخچال بگذارید تا کمی منسجم تر شوند. بعد از نیم ساعت، مواد را بیرون آورده و به شکل دلخواه تان در روغن سرخ کنید.

بعد از سرخ شدن یک روی کوکو، آنها را بر گردانده و طرف دیگر را با حرارت کمتری سرخ کنید.

می توانید از سفیده تخم مرغ به تنهایی در کوکو استفاده کنید تا از جمع شدن کف داخل تابه موقع سرخ کردن کوکو جلوگیری کنید. کوکوهای سرخ شده را در ظرف مورد نظر چیده و با سلیقه خود تزیین و سرو کنید.



شیرینی گردویی پفکی



به وجود آمدن عوارض مختلف در دیابتی ها، ترکیب گلوکز با پروتئین های حیاتی بدن است که به تغییر ساختار شیمیایی و عملکرد این پروتئین ها می انجامد و مطالعات نشان می دهد که سماق تا ۸۱ درصد از بروز این فرآیند پیشگیری می کند. دارای طبیعت سرد و خشک است.

همچنین تحریک کننده اشتها است و به دلیل داشتن تانن فراوان، قابضی و پاک کننده معده است. ادرار آور است. خون را تصفیه می کند و مواد زائد خون مانند اوره را دفع می کند. در قدیم، برگ درخت سماق را دم کرده و برای سیاه کردن مو از آن استفاده می کردند. چای سماق برای کاهش تعریق به کار می رود. و دم کرده آن کلسترول را پایین می آورد.

و سماق به آن اضافه کنید و بعد از پخت لوبیا، سبزی ها را در خورش بریزید و اگر مایل بودید ترش تر شود، به آن آبغوره اضافه کنید. آب خورش را کنترل کنید و اجازه دهید خورش روی حرارت ملایم جابیفند. در آخر نمک و چاشنی خورش را اندازه و سرو کنید.

● خواص سماق:

سماق، خواص زیادی دارد که شاید اگر از آن باخبر شوید، پای ثابت سفره هایتان قرار بگیرد. سماق به رفع درد دندان و تقویت لثه کمک می کند. تب و نفرس و روماتیسم را از بین می برد و با عفونت های گوارشی مقابله می کند.

سماق برای بیماران دیابتی مفید است، چون یکی از عوامل

رژیم با رنگ خوراکی ها

درست است که شما کدبانوی خانه هستید و هر روز بهترین غذا را سر سفره خانواده تان می گذارید، اما شاید از تاثیر عجیب رنگ خوراکی ها بر اشتها بی خبر باشید. واقعیت این است که مواد غذایی با رنگ آبی جزو لاغزکننده ها هستند چون اشتها را کم می کنند. خب البته موادی که به طور طبیعی به این رنگ باشند، کمتر وجود دارند و سبزیجات برگه ای



رنگ یا گوشت آبی رنگ به طور طبیعی وجود ندارد، این موضوع باعث می شود اشتهای ما به طور خودکار نسبت به این رنگ عکس العملی نشان ندهد.

در میان طیف رنگ ها، رنگ آبی، ضداشته است و اگر می خواهید وزن خود را کم کنید برای صرف غذا، از بشقاب آبی استفاده کنید. حتی بهتر است برای کم کردن اشتهای خود، از نور آبی در یخچال استفاده کنید آن وقت خواهید دید وقتی در یخچال را باز می کنید چقدر نسبت به مواد غذایی داخل آن کم اشتها شده اید.

...خانه داری

تأثیر دکوراسیون در اضافه وزن

شاید برایتان عجیب باشد اگر بدانید که خانه شما می تواند در میزان چاقی یا لاغری شما تعیین کننده باشد! از رنگی که برای چیدمان استفاده می کنید گرفته تا نوع دکوراسیون خانه، ظرف و ظروف و جانمایی وسایل ... همه و همه در وزن شما مؤثرند. شاهد ماجرا هم تحقیقاتی است که در این باره در حوزه های روانشناسی و علوم زیستی انجام گرفته است.

مثلاً شاید ندانید که شما به سادگی می توانید با تغییر رنگ بشقاب تان خود را لاغر کنید. تحقیقات جدید نشان می دهد، زمانی که غذا هم رنگ بشقاب باشد، شما بیشتر از مواقع دیگر غذا می خورید. در حقیقت هنگامی که غذا در بشقاب هم رنگ با خودش قرار می گیرد، میزان غذا خوردن بیش از ۲۰ درصد بیشتر از مواقعی است که مواد خوراکی در ظرفی با رنگ متفاوت قرار می گیرد. محققان معتقدند، هم رنگ بودن غذا و بشقاب سبب می شود شما بدون توجه به حجم غذا بشقاب خود را پر کنید اما زمانی که رنگ ها متفاوت باشند شما در پر کردن بشقاب خود دقت بیشتری دارید.

مطالعات قبلی هم ثابت کرده بود انتخاب بشقاب های کوچک برای غذا خوردن می تواند به افراد چاق کمک کند. با این کار اندازه غذا روی بشقاب بیشتر به نظر می رسد و به این ترتیب فرد تصور می کند حجم غذای بیشتری را خورده است. با این کار افراد چاق به طور ناخودآگاه سعی می کنند غذای کمتری بخورند.

شما می توانید تعدادی بشقاب با رنگ روشن و تیره بخرید و سعی کنید بسته به نوع غذای خود بشقابی با رنگ متضاد برای سرو غذا انتخاب کنید.

از همین قاعده حتی برای علاقمند کردن بچه های بد غذا به غذا خوردن هم می توانید استفاده کنید. مثلاً یکی از راه هایی که می توان کودکان را به سبزیجات بیشتر تشویق کرد، این است که سبزیجات را در بشقاب های سبز رنگ قرار داد.

استاتین ها بر علیه گلوکوم



اگر شما هم برای کاهش چربی خونتان و پیشگیری از گرفتگی رگ‌های قلب داروهایی از گروه استاتین‌ها را مصرف می‌کنید بهتر است بدانید فایده دیگری به فواید ایمن داروها اضافه شده است. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند این داروها می‌توانند برای شایع‌ترین نوع بیماری گلوکوم یا همان آب سیاه هم مفید باشند به طوری که خطر این بیماری را تا ۸درصد کم می‌کنند. این بررسی که در مجله افتالمولوژی منتشر شده نشان داده کسانی که ۲سال و بیشتر از استاتین‌ها استفاده کرده‌اند می‌توانند از این اثر سود ببرند. آنها معتقدند استاتین‌ها جریان خون را در بافت و اجزای چشم از جمله عصب چشم بهبود می‌بخشد و فشار چشم را کم می‌کند. گلوکوم همانطور که می‌دانید یک بیماری چشمی است که در سن بالای ۴۰سال شایع است. گلوکوم زاویه باز حالتی است که بیماری به تدریج پیشرفت می‌کند. فشار در چشم به تدریج عصب بینایی را تخریب می‌کند و منجر به کوری می‌شود. با تمام این حرف‌ها هنوز متخصصان نمی‌توانند برای پیشگیری از گلوکوم این داروها را تجویز کنند ولی از آنجا که درمان با استاتین‌ها در افراد با چربی بالا یک در مان دراز مدت است و گاهی یک عمر طول می‌کشد، شاید این خاصیت دارو بتواند انگیزه بیماران را برای مصرف منظم دارو بیشتر کند.

برنزه شدن به قیمت سرطان

بعضی افراد خیال می‌کنند می‌توانند با استفاده از تخت‌های برنزه

کننده در فضای بسته هم برنزه شوند. آنها خیال می‌کنند این روش بر خلاف قرار گرفتن در معرض نور خورشید، خالی از خطر است و منجر به سرطان نمی‌شود. اما لازم است بدانید تحقیقات نشان داده که این تخت‌های برنزه کننده خطر سرطان غیر ملانوما را در پوست این افراد بیشتر می‌کند. بخصوص در کسانی که زیر ۲۵سالگی شروع به استفاده از این دستگاه‌ها کنند.

پیش از این ارتباط این وسایل با ملانوما که کشنده‌ترین سرطان پوست است بررسی شده بود. اما بررسی تازه در مورد تاثیر این وسیله بر سرطان‌های پوست شایع ولی کم‌خطرتر است. این سرطان‌ها به نام‌های سرطان سلول صدفی و سرطان سلول basal شناخته می‌شوند. این بررسی نشان داده کسانی که از دستگاه‌های برنزه کننده استفاده می‌کنند ۶۷درصد بیشتر به سرطان سلول صدفی و ۲۹درصد بیشتر به سرطان سلول basal مبتلا می‌شوند. و این خطر در افرادی که در سنین کمتر از ۲۵سالگی خود را برنزه کرده‌اند بیشتر است. اگر چه این انواع از سرطان پوست اغلب کشنده نیستند ولی شایع بوده و درمان آنها هزینه بالای دارد. متخصصان سازمان جهانی بهداشت به این نتیجه رسیده‌اند که دستگاه‌های برنزه کننده با اشعه فرابنفش سرطانزا هستند و آژانس بین المللی تحقیقات سرطان هم معتقد است که برنزه کردن اولین عامل سرطان است. به همین علت تلاش‌های زیادی برای قدغن کردن این وسایل در آمریکادر حال انجام است. جالب است بدانید استرالیا و اروپا استفاده از این تخت‌ها را برای کودکان و نوجوانان ممنوع کرده‌اند و در برزیل این دستگاه‌ها به کلی قدغن است. اما متاسفانه به علت بی‌اطلاعی مردم روز به روز این دستگاه‌ها در کشور ما بیشتر می‌شوند. متاسفانه بعضی به علت سودهای کلانی که از این وسایل به دست می‌آورند، اطلاعات نادرستی مبنی بر اینکه با استفاده از ویتامین D و داروهای دیگر می‌توان برنزه شدن بی‌خطری را تجربه کرد، منتشر می‌کنند. اما به نظر شما بهتر نیست تجربه تلخ دیگران را ما تکرار نکنیم؟

شربت معده برای این افراد ممنوع

شربت معده برای افرادی که زیاد دچار دل درد می‌شوند، آبی است که روی آتش معده شان می‌ریزد. به همین دلیل است که شاید در هر خانه‌ای یک شربت معده پیدا شود. اما این شربت مفید، در برخی موقعیت‌ها خطرناک است و جزو ممنوعیت های دارویی به شمار می رود.

افرادی که دچار نارسایی کلیه هستند و یا افرادی که سنگ های کلیوی دارند، خانم های باردار و یا زنانی که احتمال می دهند باردار شوند نباید از این دارو استفاده کنند و در مصرف این دارو در دوران شیردهی باید احتیاط شود. همچنین این داروها به دلیل اینکه با سایر داروها تداخل دارند تا یک ساعت پس از مصرف آن بهتر است هیچ داروی دیگری مصرف نشود به دلیل اینکه ممکن است که جلوی جذب داروها را بگیرد.

داروهایی که به عنوان آنتی اسید استفاده می شوند به طور کلی به دو دسته تقسیم می شوند یک دسته از این داروها مهار کننده ترشح اسید هستند مثل رانیتیدین، سایمتیدین، امپرازول و فاموتیدین و دسته دیگری از این داروها برطرف کننده اسید هستند که میزان اسیدپته معده را کم می کنند و بعد از مصرف این داروها، اسیدی که ترشح می شود را خنثی می کند که یا به دو شکل قرص و شربت موجود هستند. داروهای برطرف کننده اسید معده به صورت ترکیبی از هیدروکسید آلومینیوم و منیزیم هستند و یا به صورت شربت و سو سپانسیون هیدروکسید آلومینیوم و یا هیدورکسید منیزیم هستند.

به طور کلی بیمارانی که از داروهای آنتی اسید استفاده می کنند بایستی چند نکته را رعایت کنند اولاً قبل از مصرف این داروها بایستی بدانند که آلرژی به این دسته از داروها دارند یا خیر. دوم اینکه به هنگام مصرف، شربت‌ها را با کسی شریک نشوند به دلیل اینکه برخی عادت به مصرف دارو به صورت مستقیم از شیشه شربت دارند.

به دلیل اینکه آنتی اسیدهایی مثل شربت معده، داروهایی هستند که بدون نسخه پزشک در داروخانه‌ها در اختیار بیماران و یا متقاضیان قرار می گیرند و بیشتر مردم و یا مصرف کنندگان این دارو به دلیل علائم ترش کردن و یا علائم سوء هاضمه خود را کم کنند و یا درد معده خود را کاهش دهند باید بدانند که مصرف این داروها ممکن است عوارضی را به دنبال داشته باشد.

مصرف هیدروکسید آلومینیوم به تنهایی، فرد را دچار یبوست می کند و از طرفی هیدروکسید منیزیم به عنوان یک ملین است در نتیجه کسانی که یبوست دارند گاهی از این دارو استفاده می کنند ولی به طور معمول شربت معده ترکیبی از این دو است که کمتر ایجاد اسهال یا یبوست می کند.

عده عارضه مصرف شربت معده طعم بد دهان، یبوست، اسهال، عوارضی مثل عوارض کلیوی و حتی آلرژی که به صورت بثورات جلدی، کهیر، خارش بدن و تنگی نفس بروز می کند را ممکن است به دنبال داشته باشد.

روز به طور غیر عمد در معرض تلویزیون هستند.

کودکان ۸ ماه تا ۲ ساله هم روزانه ۶ ساعت در معرض تلویزیون هستند. این یافته‌ها به این علت قابل توجه است که نشان داده کودکان به سختی می‌توانند خودشان را با صداهای ناشی از تلویزیون تطبیق دهند. تلویزیون خاصیتش این است که توجه آدم را جلب می‌کند و وقتی بچه‌ها مشغول بازی هستند، با صدای تلویزیون حواسشان از بازی پرت شده و به تلویزیون نگاه می‌کنند. متاسفانه کودکان با قرار گرفتن در معرض تلویزیون نا خود آگاه از بازی‌شان غافل شده و حواسشان به صحنه‌هایی از تلویزیون که شاید مناسب آنها نباشد پرت می‌شود. در حالیکه بازی به آنها ارتباط با دیگران و حل مشکل را می‌آموزد اما با گذراندن زمانی طولانی در برابر تلویزیون کودکان نمی‌توانند این مهارت‌ها را به دست بیاورند.

بر اساس این تحقیقات کودکانی که در اتاقی با تلویزیون روشن برای بزرگترها بازی می‌کنند، کمتر با اسباب بازی خود

ام اس با یا بدون فرزند؟

اگر شما هم مبتلا به ام اس هستید ولی بچه دار نمی‌شوید، به این خبر توجه کنید. امروزه برای درمان نازایی از روشهای مختلفی استفاده می‌شود. بررسیهای تازه محققان نشان داده که درمان نازایی می‌تواند باعث عود بیماری ام اس در زنان شود. در این بررسی مشخص شده سه چهارم زنان مبتلا به این بیماری که درمان نازایی شده و از روشهای کمک باروری استفاده کرده اند، شدت علائم بیماری آنها بیشتر شده. متخصصان معتقدند هورمون‌ها بخصوص هورمون‌های جنسی در ام اس نقش مهمی دارند بنابراین وقتی برای بارداری هورمون‌ها را دستکاری می‌کنند ممکن است بر علائم ام اس هم تاثیر بگذارد.

همانطور که می‌دانید ام اس یک بیماری خود ایمنی محسوب می‌شود که بیشتر زنان را مبتلا می‌کند و ابتلای زنان به بیماری اغلب در سننین باروری تشخیص داده می‌شود. اگر چه میزان نازایی در

مبتلایان به ام اس با بقیه زنان تفاوتی ندارد ولی ممکن است بعضی از داروهای درمان ام اس بر باروری خانمها تاثیر بگذاردند. در هر حال ممکن است مبتلایان به ام اس بخواهند از روشهای کمک باروری برای درمان نازایی خود کمک بگیرند. این درمان‌ها نیاز به مصرف داروهایی دارند که با تغیر هورمونی بدن را برای تخمک گذاری و بارداری آماده می‌کند. در مقایسه با زنان مبتلا به ام اس که بیماری آنها فروکش کرده و درمان نازایی نمی‌شوند؛ ۷برابر علائم بیماری در کسانی که درمان نازایی می‌شوند بیشتر شده(۷۳ درصد از بیماران علامتهای تازه داشته و ۲۷درصدشان هم دچار تشدید علائم قبلی شده بودند) و نه برابر فعالیت بیماری آنها بیشتر می‌شود(این راز اسکنهای ام آرآی بعد از نه ماه از درمان نازایی متوجه شده اند).

البته محققان متوجه شدند آمار عود بیماری در کسانی که با وجود درمان نازایی باردار نشده بودند (درمان شکست خورده بود)

بیشتر بود. به طور کلی متخصصان می‌گویند بارداری می‌تواند علائم بیماری ام اس را کم کند اما علائم بعد از زایمان معمولاً بدتر می‌شوند. با این حال محققان معتقدند بارداری و زایمان در دراز مدت تاثیری بر روند پیشرفت بیماری ام اس ندارد.

فکر نکنید با بیان این خبرها می‌خواهیم خانم‌های مبتلا به ام اس را از درمان نازایی منصرف کنیم. اما لازم است آنها اطلاعات کافی برای انتخاب درست و کنترل بیماری خود داشته باشند تا خدای نکرده از کار خود پشیمان نشوند.

نشستن طولانی کلیه شما را بیمار می‌کند

اگر شما هم زیاد می‌نشینید به این خبر تازه توجه کنید. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند کسانی که مدتی طولانی در طول روز می‌نشینند، بخصوص زنان بیشتر در معرض بیماری مزمن کلیه هستند. بررسیهای قبلی نشان داده بود زیاد نشستن خطر دیابت، بیماری قلبی و حتی بعضی سرطانها را زیاد می‌کند.

در این بررسی زنانی که کمتر از ۳ ساعت در طول روز نشسته بودند ۳۰درصد کمتر از بقیه (که بیش از ۸ساعت در روز نشسته بودند) به بیماری مزمن کلیه مبتلا شده بودند. البته نشستن طولانی در مردان هم مشکل کلیه ایجاد می‌کند اما میزانش کمتر است. ورزش منظم مانند پیاده روی نیم ساعته در طول روز می‌تواند خطر بیماری کلیه را در لازم است بدانید مردان کم

همانطور که می‌دانید کلیه اندامی است که کار تصفیه خون و دفع مواد زاید بدن را به عهده دارد. حدود ۱۰ درصد بزرگسالان آمریکایی دچار بیماری مزمن کلیه هستند که با کاهش تدریجی عملکرد کلیه مشخص می‌شود. متاسفانه مشکل به همین جا ختم نمی‌شود. بیماران مبتلا به بیماری کلیه بیشتر در معرض بیماری قلب، کم خونی، بیماری استخوان و سایر بیماریها قرار می‌گیرند. جالب است بدانید نشستن طولانی برای همه افراد مضر است حتی برای کسانی که اضافه وزن ندارند و فعالیت و ورزش می‌کنند. بنابراین اگر مجبورید در محل کارتان طولانی بنشینید حتما در فواصل کار از جایتان برخیزید و کمی در اتاق راه بروید.



رژیمی که معجزه می‌کند

همه شما آگهی‌های عجیب و غریبی را دیده‌اید که به شما مژده ی

لاغر شدن را می‌دهند. معجزه ۱۰ کیلو در ۱ماه! اما عاقبت چه

اتفاقی می‌افتد؟ آیا حتی اگر بتوانید در یک ماه این همه وزن کم کنید می‌توانید آن را حفظ کنید یا اینکه همه تلاشتان در عرض مدت کوتاهی بر باد می‌رود؟

محققان برای بررسی این موضوع

۳ روش را به افراد توصیه کردند. روش اول

رژیم کم‌چربی و کم‌کالری بود روش دوم رژیم مدیترانه‌ای و روش سوم رژیم کم‌کربو هیدرات بدون محدودیت کالری. جالب است بدانید رژیم مدیترانه‌ای بیشترین تغییرات وزنی را ایجاد کرد. اما بقیه رژیم‌ها هم نتایج بدی در بر نداشت. لازم است بدانید رژیم مدیترانه‌ای یک رژیم سرشار از میوه، سبزیجات، ماهی، غلات سبوس دار و حبوبات است که در آن از چربی‌های سالم مانند روغن زیتون زیاد استفاده می‌شود. شیرینی‌ها، گوشت قرمز و چربی‌های اشباع مانند کره در این رژیم جایی ندارند.

در این بررسی رژیم غذایی تا ۲ سال ادامه یافت و ۸۵درصد افراد همچنان بر رژیم خود باقی بودند اما بعد از ۴ سال ۶۷ درصد افراد بر رژیم خود پایدار مانده بودند و ۱۱ درصدشان به روش دیگری روی آورده و ۲۲ درصدشان هیچ رژیم غذایی نداشتند. در پایان بررسی، رژیم مدیترانه‌ای مقام اول و سپس رژیم کم کربوهیدرات برنده شدند. چون هم میزان کاهش وزن شان بیشتر بود و هم توانسته بودند بهتر در رژیم خود باقی بمانند. با این حال متخصصان توصیه می‌کنند اگر می‌خواهید یک رژیم غذایی را در پیش بگیرید روشی را برگزینید که بتوانید بر آن باقی بمانید. یک روش عملی و دراز مدت! مانند رژیم مدیترانه‌ای که در آن تعادل و تنوع وجود دارد و می‌توانید تمام عمر به آن پایبند بمانید.

بازی کرده و حواسشان فوری از یک کار به کار دیگر جلب می‌شود. جالب است بدانید نه تنها توجه کودکان به بازی کمتر می‌شود بلکه حرف بزرگترهایشان را هم کمتر متوجه می‌شوند و طبیعی است که با یک تلویزیون روشن بچه‌ها حرفتان را گوش نکنند.

علاوه بر این متخصصان معتقدند خطر حواس پرتی و بیماری کمبود توجه و بیش فعالی هم با یک تلویزیون روشن در پس زمینه بیشتر می‌شود. یادتان باشد وقتی شما برنامه‌ای را می‌بینید کودک هم متوجه آن می‌شود پس بهتر است در حضور کودک برنامه‌های نامتناسب با سن او را نگاه نکنید. در ضمن برای تقویت توجه کودکان وقتی تلویزیون برنامه مورد علاقه شما را نشان نمی‌دهد آن را خاموش کنید. تلویزیون را در اتاق خواب و بازی کودکان قرار ندهید. به کودکان زیر ۲سال اصلا و به کودکان بزرگتر تنها بین ۱ تا ۲ ساعت در روز اجازه تماشای تلویزیون بدهید.



● ریحانه دوستدار

از دست دادن شغل یا پیدا نکردن یک کار مناسب هر زندگی زناشویی و خانواده‌ای را تهدید می‌کند. بسیاری از ما بدون اینکه امنیت شغلی داشته باشیم هر روز کاری کنیم بدون اینکه مطمئن باشیم فردا نیز بر سر همین کار خواهیم بود. تا وقتی که قرار است تصمیم گیرنده زندگی شخصی خودمان باشیم ممکن است بتوانیم با این شرایط و بحران کنار بیاییم. اما زمانی که مسئولیت همسر و فرزندان هم به عهده ماست نگرانی‌ها چندین برابر می‌شود.

در این میان واکنش‌های همسر و اطرافیان در برابر این شرایطی که تا حدی از توان شما خارج است بسیار مهم است. همسران حق دارد که نسبت به این وضعیت واکنش‌هایی داشته باشند. او ممکن است روزی با شما همدردی کند و تسکینتان بدهد و روز دیگر ممکن است با خشم و ناراحتی با شما حرف بزند. واقعیت این است که این شرایط سخت همه اعضای خانواده را متناسب با مسئولیت‌هایشان تحت تاثیر قرار می‌دهد. با این حال هم شما و هم همسران می‌توانید این دوران سخت را پشت سر بگذارید. مطمئن باشید که شما برای همیشه بی‌کار نخواهید ماند.

تعادلی که سخت برقرار می‌شود

مهم‌ترین تاثیر بی‌کاری شرایط سخت و محدودیت‌های اقتصادی است که به شما و خانواده تحمیل می‌شود. اگر همسران کار می‌کند او فشار کاری بیشتری را تحمل می‌کند زیرا تا پیش از این احتمالا هزینه‌هایی درآمدهای شما و همسران تقسیم می‌شد و اکنون باید تنها از یک منبع مالی تغذیه کنید. علاوه بر این او باید نقش حمایتگر و روحیه دهنده نیز داشته باشد و شما را در این وضعیت بیش از هر زمان دیگری یاری کند. شما در خانه بی‌کار می‌مانید و افسردگی ناشی از ناامیدی، ناتوانی و بی‌کار ماندن گریبانتان را خواهد گرفت. اگر فرزندی داشته باشید هر روز با نیازهای تازه او مواجه می‌شوید و همین مسئله هم شما و هم همسران را بیشتر آزار می‌دهد. در این شرایط چگونه می‌توانید یک زندگی آرام داشته باشید؟ مسلم است که تعادل برقرار کردن میان مشکلات و روابط بسیار سخت خواهد شد. اما این هنر شما است که بتوانید هوشمندانه این وضعیت را مدیریت کنید.

پیش‌بینی روزهای آینده

شما بعد از بی‌کار شدن باید درباره این مسئله با همسرتان گفتگو می‌کردید و درباره پیدا کردن کار بعدی و مدیریت مسایل مالی و اتفاقاتی که پیش می‌آیند با هم حرف می‌زدید. هنوز هم دیر نشده. می‌توانید همین امروز اینکار را انجام بدهید. روزهایی که پیش رو دارید روزهای راحتی نیستند. فشارهای زیادی به شما تحمیل می‌شوند و رابطه زناشویی و خانوادگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

برنامه‌ریزی برای مدیریت رابطه

اولین کار تغییر نگرش است. باور کنید که این وضعیت موقت است و می‌توانید آن را مدیریت کنید. ممکن است درخواست‌های کاری رد بشوند و چندین ماه بیکار بمانید. اما اگر باورهایتان را تغییر ندهید حتی بعد از پیدا کردن کار مناسب مشکلات و تاثیرات منفی بی‌کاری با شما خواهند بود.

اگر فرزندی دارید که شرایط و موقعیت‌ها

را درک می‌کند صادقانه با او درباره وضعیتی که در آن هستید حرف بزنید. واقعیت‌ها را بگویید اما به او امید بدهید که در آینده‌ای خیلی نزدیک همه چیز بهتر خواهد شد. با خانواده درباره مسایل خانواده، هزینه‌های جاری و پولی که

بدون شک همسرتان شرایط سختی

خواهد داشت. او را هم درک کنید. اگر او کار می‌کند و هزینه‌های زندگی را به تنهایی پرداخت می‌کند باید بیشتر او را درک کنید. اندکی صبورتر و آرام‌تر باشید و احساسات

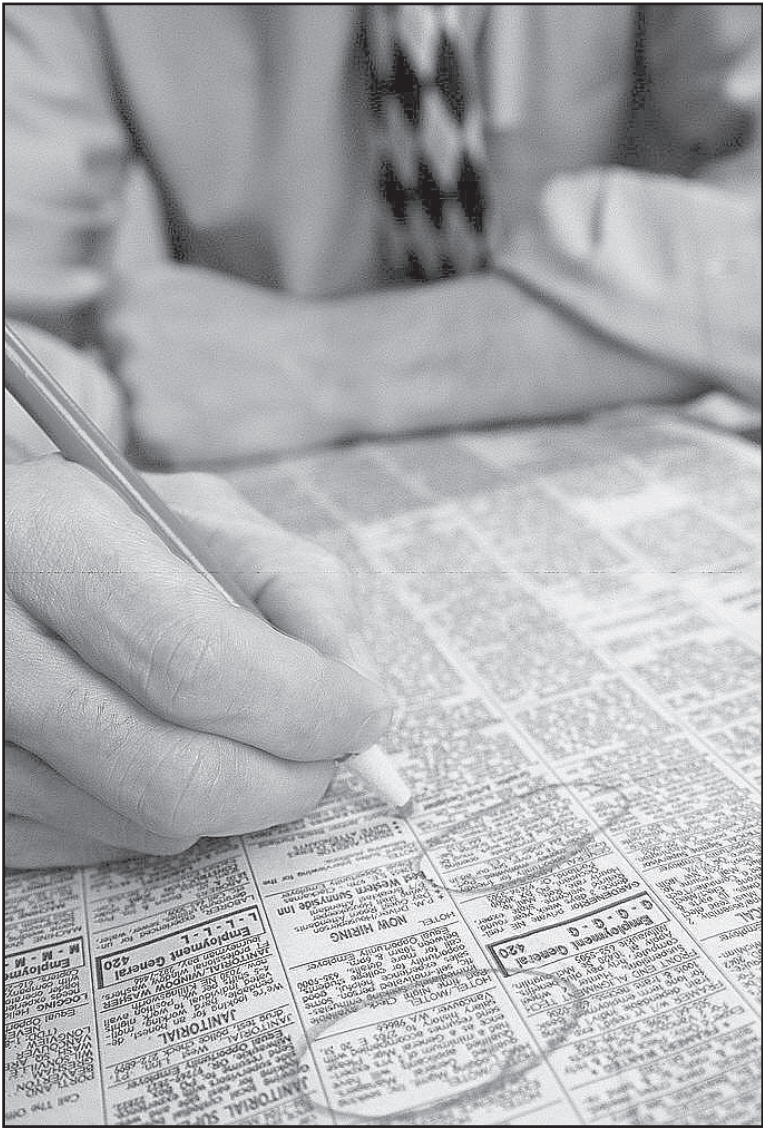
سخت تمام خواهند شد.

ا کارهای خانه را به او بسپارید. خرید خانه، پرداخت قبض‌ها، رسیدگی به درس فرزند، آشپزی و هرکاری که او را سرگرم می‌کند.

از جیب خالی نترسید!

وقتی همسران کارش را از دست داده او را همراهی کنید

رابطه زناشویی و خانوادگی تان را از اثرات منفی بیکاری و مشکلات اقتصادی دور نگه دارید؟



می‌توانید هزینه کنید گفتگو کنید. احساساتتان را بیان کنید و اجازه بدهید بقیه هم احساسات شان را هرچند که منفی و ناامیدکننده باشند بیان کنند. از فرزندتان بخواهید که با شما همدلی بیشتری داشته باشد و در ازایش قول بدهید که بعد از پیدا کردن کار همه تلاش‌ها و صوری‌هایش را جبران خواهید کرد. به او یاد بدهید که در مسایل و مشکلات خانواده همه باید سهمی را بر عهده بگیرند و این تجربه‌ای است که شما با موفقیت از آن گذر خواهید کرد. به او بفهمانید که گذشت‌ها و صوری‌هایش را می‌فهمید و سپاسگزارش هستید.

ااگر احساس می‌کنید فشار زیادی که تحمل می‌کنید ممکن است رفتارتان را تغییر بدهد و عصبی یا پرخاشگر شوید اوقات تنهایی تان را بیشتر کنید و با یا دوستانتان وقت بگذرانید. اجازه بدهید فشارها بد اخلاق و بی‌حوصله تان کند و باعث رفتار غیر معقول با همسر و فرزندان شود. سرگرمی و تفریح و گپ و گفتگو با دوستان شما را از لحاظ روحی آرام خواهند کرد.

اا همسرتان فاصله نگیرید. نگرانی‌هایتان را باهم مطرح کنید و به دنبال راه حل‌های مشترک باشید. تنها تصمیم نگیرید و متقابلا یکدیگر را درک کنید. هیچ چیز بیشتر از احساس همدلی این روزهای سخت را قابل تحمل نمی‌کند. نیازهای عاطفی و روحی تان را مطرح کنید و به نیازهای همسرتان پاسخ بدهید.

اا روزهای متناقض زیادی خواهید داشت. یک روز خوب و امیدوار هستید و احساس می‌کنید که با تلاش و انگیزه می‌توانید مشکلات را حل کنید و یک روز ناامید و مایوس هستید. با این وضعیت کنار بیایید و در روزهایی که احساسات منفی به سراغتان می‌آیند مدام به خودتان یادآوری کنید که این احساسات واقعی نیستند و حالات روحی شما تحمیل فشارهای اجتناب‌ناپذیر این اوضاع هستند.

اا خانه نشین نشوید. سعی کنید روابط اجتماعی تان را گسترده کنید. با دیگران رفت و آمد کنید و هر روز به بهانه‌های مختلف از خانه خارج شوید. نگذارید افسردگی شما را از دیگران دور کند. به محیط‌های کاری بروید حتی اگر آنها شما را استخدام نکنند.

اا همسرتان برنامه‌های مشترک داشته باشید. با هم به خرید بروید. تفریحات کم خرج را برنامه ریزی کنید و از این فرصت‌های خالی به عنوان فرصت‌های طلایی یاد کنید که می‌توانید در کنار همسرتان خوش باشید. به همسرتان یادآوری کنید که ممکن است آنقدر کارتان سخت و طولانی باشد که فرصت با هم بودنتان کمتر شود!

از همسرتان فاصله نگیرید. نگرانی‌هایتان را با هم مطرح کنید

و به دنبال راه حل‌های مشترک باشید

تنها تصمیم نگیرید و متقابلا یکدیگر را درک کنید. هیچ چیز بیشتر از احساس همدلی این روزهای سخت را قابل تحمل نمی‌کند. نیازهای عاطفی و روحی تان را مطرح کنید و به نیازهای همسرتان پاسخ بدهید

همسران را که شاید گاهی خشمگینانه باشند درک کنید. ااگر مودپرداخت قبض‌ها و قسط‌هاست آن را باحالتی مطرح نکنید که همسرتان احساس شرمندگی کند. ااگر تاپیش از این هر دو باهم کاری می‌کردید اکنون طوری رفتار نکنید که گویا نان آور خانه هستید و همه مسئولیت‌ها را به دوش دارید. فراموش نکنید که ممکن بود این وضعیت برای شما پیش بیاید.

...همسران و یافته‌ها

دلایل اصلی طلاق

آمار طلاق بالا است. این جمله تکراری را مدت‌ها است که زبان جامعه‌شناسان و مسئولان فرهنگی کشور می‌شنوید. آنقدر که در سه ماهه اول امسال، ثبت طلاق نسبت به سال قبل نزدیک به ۲درصد بیشتر بوده است. اما شاید بد نباشد بدانید که محققان داخلی، بررسی‌هایی انجام داده‌اند تا بفهمند دلیل اصلی طلاق در جامعه ایرانی چیست. طبق بررسی‌هایی که انجام شده، بارزترین علل طلاق شامل خشونت خانگی، اعتیاد، فقر و مشکلات اقتصادی و مسائل جنسی است اما ۷۵ درصد از دلایل طلاق از عدم یادگیری مهارت‌های ازدواج ناشی می‌شود.فقر و مشکلات اقتصادی به معنای ضعف و ناتوانی در تامین نیازهای اصلی زندگی مشترک هم منشأ اصلی ۲۵ درصد از طلاق‌ها است. درصد زیادی از طلاق‌ها به دلیل عدم یادگیری مسائل جنسی بین زوج‌هاست که با آموزش مناسب و درست می‌توان تا حد زیادی از طلاق‌ها با دلیل مسائل جنسی کاهش داد. نکته مهمی که باید به یاد داشته باشید این است که پدر و مادر خوب بودن، ذاتی نیست و مباحثی که کودکان از والدین خود یاد می‌گیرند را باید به والدین آموزش داد و هیچ چیزی برتر از آموزش مبتنی بر علم نیست. کودکانی که در محیط‌های متشنج بزرگ می‌شوند از آن محیط و رفتارها الگو برداری می‌کنند و در زندگی خود همان گونه رفتار می‌کنند، لذا از یک کودک خانواده متشنج نمی‌توان انتظار موفقیت در زندگی مشترک آینده داشت. کودکان از رفتار والدین خود الگو می‌گیرند و نه از نصیحت‌های آنان، یعنی یک پدر بزه‌کار نمی‌توان با گفتار خوب کودکان خود را به سمت موفقیت سوق دهد چرا که رفتارش با گفتارش مغایرت دارد.



همه چیز درباره یک رابطه سالم

بالاینکه ماه‌های اول رابطه بسیار هیجان‌انگیز به نظر می‌رسد، روابط موفق بادوام نیاز به تلاش بسیار و سازش هر دو طرف دارد. ساختن روابط سالم نیاز به یک بنیاد محکم دارد تا در طولانی مدت دچار مشکل نشود. وقتی می‌خواهید رابطه‌ای را به تازگی شروع کنید باید پایه‌ای از احترام و قدرشناسی بسازید. بر همه چیزهای ملاحظه‌کارانه‌ای که طرفتان می‌گوید و انجام می‌دهد، تمرکز کنید. زوج‌های شاد به جای گیر دادن به اشتباهات همدیگر، حتی کوچکترین فرصت‌ها برای تشکر کردن از طرفشان را هم از دست نمی‌دهند. علائق همدیگر را کشف کنید تا لیستی از کارهایی که در کنار هم می‌توانید از آن لذت ببرید را داشته باشید. کارهای جدیدی را باهم امتحان کنید تا علائق مشترکتان گسترش یابد. اگر مرتکب اشتباهی شدید یا احساسات طرفتان را خدشه‌دار کردید، الگویی از عذرخواهی ایجاد کنید. گفتن «معذرت می‌خواهم» شاید در آن لحظه سخت باشد اما زخم‌های رابطه را درمان خواهد کرد. طرفتان اگر بداند که شما مسئولیت حرف‌ها و اعمالتان را می‌پذیرید، بیشتر به شما اعتماد خواهد کرد. اما هر چه در رابطه جلوتر می‌روید، تغییرات زندگی بیرون از رابطه شما بر آنچه از یک رابطه می‌خواهید و انتظار دارید بیشتر تاثیر می‌گذارد. از آنجاکه تغییر غیر قابل اجتناب است، استقبال از آن به عنوان فرصتی برای تقویت رابطه بسیار بهتر از این است که جلوی اتفاق افتادن آن را بگیرید. در آخر به یاد داشته باشید که هر از گاهی وقت بگذارید و درمورد تغییر انتظارات و اهدافتان باهم حرف بزنید. اگر زوجی به مدتی طولانی حرف زدن درمورد موضوعات دشوار را کنار بگذارد، بدون اینکه متوجه شوند رابطه‌شان دستخوش مشکلات اساسی خواهد شد.



اا مثبت فکر کنید و به همسرتان نیز امیدواری بدهید. اا ارتباط عاطفی با همسرتان را ادامه بدهید.

اا پرخاش نکنید. با دعوا و درگیری همسرتان کاری پیدا نمی‌کند.

اا همیشه می‌توانید طوری برنامه ریزی کنید که با پول کم لذت بیشتری ببرید.

اا برای پیدا کردن کار برنامه ریزی کنید. با همسرتان درباره پیدا کردن شغل جدید گفتگو کنید. طوری برنامه‌ریزی کنید که پیدا کردن کار همسرتان، زندگی شما را به هم نریزد.

اا تا وقتی از شما کمک نخواست پیشنهاد‌های تان را به او تحمیل نکنید. چون این کار ممکن است یک نوع احساس تحمیل در همسرتان ایجاد کند.

اا به همسرتان روحیه بدهید. توانایی‌هایش را به او یادآوری کنید به او بگویید در گذشته چه موفقیت‌هایی داشته است. چه کارهایی بلد است و چه موفقیت‌هایی به دست آورده است.

اا با او صحبت کنید. از نظر روانشناسی در چنین موقعیتی همسرتان نیاز به ارتباط دارد پس سعی کنید با او حرف بزنید اما باید دقت داشته باشید که این کار را در زمان مناسب انجام دهید زیرا ممکن است همسرتان وضعیت روحی مناسبی نداشته باشد.

اا از او نخواهید که با جزئیات در مورد تمام جستجوهایش حرف بزند. از میان حرفهایش در مورد کار و حالت روحیش در زمان صحبت می‌توانید متوجه شوید که ملاقات کاری اش خوب پیش رفته است یا نه.

اا ممکن است در این زمان بازار کار مورد نظر همسرتان خوب نباشد و شما مجبور شوید تغییراتی در جستجوهایتان بدهید. به طور مثال کمی توقع تان را در مورد موقعیت شغلی او پایین بیاورید و زمینه‌های کاری دیگر را نیز جستجو کنید و بایرای مدتی دنبال کار موقتی بگردید تا کار دایم خوبی را پیدا کنید.

اا باید به خودتان بگویید که این یک موقعیت قابل کنترل و موقتی است و شما نباید کنترل احساسات خودتان را از دست بدهید تا بتوانید به همسرتان کمک کنید، ترس، نگرانی و احساسات منفی می‌تواند به شما آسیب بزند. دیدگاهی مثبت داشته باشید و امیدوار باشید. ممکن است در مقاطعی همسرتان بخاطر مشکلاتی که دارد کمک‌های عاطفی‌تان را پس بزند اما این نباید باعث شود که دیگر به او کمک نکنید.

اا هیچگاه از او نپرسید هنوز کاری پیدا نکردی؟ می‌توانید به جای آن در یک موقعیتی آرام و در آرامش از او درمورد بهبودی که در جستجوییش داشته است با جملاتی مثبت پرسش کنید.

اا با همسرتان در مورد نعمت‌هایی که دارید و خوبی‌های که در زندگیتان وجود دارد صحبت کنید. به او بگویید که این وضعیت نیز در نهایت باعث می‌شود شما درس‌هایی در زندگی‌تان بگیرید. تمام زندگی کار نیست و این موقعیت نیز تمام می‌شود. پس شما باید در هر موقعیتی از زندگی لذت ببرید.

اا هیچ‌وقت غر نزنید. موقعیتی که همسرتان دارد به خودی خود برای او بسیار سخت است پس شما نباید با غر زدن‌هایی که شاید به جا هم باشد موقعیت را برای او سخت‌تر کنید.



● مهشید چایچی

اگر فرزند شما که قبلا بعد از مدرسه، به حیاط منزل می رفت تا باهاهمسن و سالانش بازی کند؛ الان ترجیح می دهد جلوی تلویزیون بنشیند و در حال تلویزیون دیدن یک کاسه چیپس بخورد. اگر پسر شما که قبلا عاشق فوتبال بود حالا تا وقت شام به اتاقش می رود تا پشت درهای بسته نوبابه و پفک بخورد و بازی های ویدیویی بکند، اگر دوستانش دیگر مانند گذشته به او زنگ نمی زنند و چشمان فرزندتان دیگر مانند گذشته از شادی برق نمی زند. اگر وقتی شما از او می پرسید که چرا سر حال نیست با صدایی یکنواخت به شما پاسخ می دهد که من خوبم! بهتر است دیگر بی تفاوت نمانید و برای افسردگی فرزندتان کاری نکنید. متخصصان می گویند پر خوری هم می تواند یکی از علائم افسردگی باشدو جالب این جاست که اضافه وزن و چاقی هم می تواند موجب افسردگی کودک شود. می پرسید چگونه؟ اگر چاقی اعتماد به نفس کودک را جریحه دار کند و موجب تنهایی و گوشه گیری او بشود، زمینه افسردگی را هم فراهم می کند. البته والدین می توانند این چرخه معیوب را بشکنند و جلوی افسردگی و چاقی فرزندشان را بگیرند. در این مقاله می خواهیم در همین مورد صحبت کنیم: امروزه شیوع چاقی در کودکان بسیار زیاد شده است. از هر سه کودک یکی شان دچار چاقی است. متأسفانه آمار افسردگی هم روز به روز زیاده تر می شود و متخصصان متوجه شده اند که این دو مشکل یعنی چاقی و افسردگی با هم مربوط هستند. اگر چه این ارتباط معمولا خیلی واضح نیست اما متخصصان معتقدند لازم است والدین به این نکته توجه و دقت کافی داشته باشند تا بتوانند عادات پر خوری کودکان را در صورت همراهی با افسردگی و خلق پایین متوجه شوند. متخصصان دانشگاه کلمبیا در سال ۲۰۰۱ اعلام کردند که کودکان افسرده بیش از دیگر کودکان به بزرگسالانی چاق مبدل می شوند. در فرهنگ امروز به خصوص در شهرهای بزرگ چاق شدن کار ساده ای است. فقط کافی است که احساس غم وجودت را بگیرد تا برای جبرانش به خوردن روی بیاوری!

خوراکی های خوشحال کننده

احساس تهی بودن که با افسردگی و چاقی ایجاد می شود فرزندان شما را و ا می دارد که شکمشان را از تقلات شیرین و شکلات که سرشار از کربوهیدرات است، پر کنند. این خوراکی ها باعث می شوند موادشیمیایی در بدن کوددک آزاد بشود که به او احساس بهتری دست بدهد. دقت داشته باشید که گاهی افسردگی به دنبال مشکلات جسمی در کودک شما ایجاد می شود مثلا کم خونی و کم کاری تیروئید هم می تواند موجب افسردگی کودک شما شود. از طرفی بعضی از داروهای ضد افسردگی هم می توانند موجب چاقی شوند. بنابراین لازم است حتما نظارت کنید که فرزندتان داروهایش را مطابق آنچه پزشک تجویز کرده مصرف کند.

با وجود اینکه تشخیص افسردگی در کودکان کار هر کسی نیست و سخت تر از تشخیص این بیماری در بزرگسالان است اما بررسی ۱۵۰۰ کودک ۹ تا ۱۰ ساله نشان داده که ۲۰ درصد از کودکان چاق دچار افسردگی و ناراحتی بودند در حالی که آمار افسردگی در کودکان با وزن طبیعی ۸درصد بوده است. اگر به این مقایسه دقت کنید متوجه می شوید که اختلاف کمی نیست.

... بچه ها و پلاگه ها

اختلالی به نام اعتیاد به اینترنت

فرزند شما صبح و شبش را پشت کامپیوتر و در اینترنت به هم می رساند؟ نگران اعتیاد فرزندتان به اینترنت و دنیای مجازی هستید؟ خب اگر این طور است باید بگویم نگرانی شما به جا است و حتی باید بیشتر از این ها هم نگران باشید چون متخصصان روانپزشکی گفته اند که قرار است به زودی اعتیاد به اینترنت به فهرست اختلالات جدی روانی کودکان اضافه شده و به عنوان یک بیماری روانی در نظر گرفته شود.

به گزارش دیلی میل، محققان با انجام یک مطالعه در مورد کودکان ۱۲ ساله که به اینترنت و بازی های ویدیویی اعتیاد پیدا کرده اند، ادعا می کنند که اعتیاد کودکان به اینترنت به زودی در رده یک بیماری روانی جدی قرار می گیرد. بر اساس این گزارش اعتیاد به استفاده از اینترنت و بازی های ویدیویی از سال آینده به راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی اضافه خواهد شد. همچنین افرادی که به استفاده از تلفن های هوشمند و رایانه های لپ تاپ خود اعتیاد دارند نیز در این رده قرار می گیرند. روانشناسان هشدار می دهند، شمار کودکانی که به بازی های اینترنتی اعتیاد پیدا کرده اند در حال افزایش است.



به گفته آنها ۷۰ درصد افرادی که به بازی های ویدیویی و استفاده از اینترنت معتاد شده اند کودکان و نوجوانان هستند. امیل هودزیک که در درمانگاهی در سیدنی مشغول درمان کودکانی است که به اینترنت و بازی های ویدیویی عادت دارند، گفت: مشخص ترین نشانه اعتیاد به اینترنت و بازی های ویدیویی احساس تنش، عصبانیت و خستگی در کودکان است. این کودکان به ویژه در زمانی که به اینترنت دسترسی ندارند، بیشتر عصبی و خسته می شوند.

بی خوابی مشترک

بررسیهای دیگر نشان داده که اغلب کودکان افسرده در به خواب رفتن مشکلاتی دارند و بیشتر طول می کشد تا به خواب بروند. جالب این جاست که کودکان چاق هم اغلب مشکلات خواب دارند. اغلب کودکان چاق از آپنه خواب رنج می برند این مشکل به حالتی گفته می شود که در خواب به علت شلی و افتادگی عضلات حنجره، توقف تنفسی بوجود می آید. این افراد معمولا در طول روز خواب آلود هستند و این می تواند آنها را از فعالیت های روزانه باز داشته و موجب افسردگی آنها هم بشود. همان طور که می بینید افسردگی و چاقی باهم ارتباطی تنگاتنگ دارند و به همین علت هم جدا کردن آنها از هم خیلی ساده نیست.

اعتیاد به نفس جریحه دار شده

کودکانی که در سنین کم هستند و به ظاهر خود توجه دارند اغلب به علت چاقی اعتماد به نفس خود را از دست می دهند، افکاری که این کودکان را آزار داده و اعتماد به نفس آنها را جریحه دار می کند با بزرگ شدن آنها، رشد کرده و تا بزرگسالی به همراه آنها می ماند. بی تحرکی و بی حالی، مشخصه های بارز افسردگی هستند که موجب چاقی هم می شوند. هر چه کودک بیشتر از قبل جلوی تلویزیون و رایانه بنشیند و خوراکی های پر کالری بخورد، طبیعی است که کالری کمتری می سوزاند و روز به روز چاق تر می شود. چاقی باعث می شود که شناس فعالیت و ورزش های سالم از او گرفته شود، چون دیگر نمی تواند مانند قبل بدود و بازی کند، بنابراین ساعت تماشای تلویزیون او بیشتر شده و فعالیتش کمتر و کمتر

می شود و این چرخه معیوب افسردگی، بی تحرکی و چاقی، بیشتر و بیشتر او را به درد سر می اندازد.

چه باید کرد؟

کار شما والدین این است که یک جای این زنجیر را بشکنید و چرخه را متوقف کنید. کافی است به او اجازه ندهید بیش از یک ساعت پای تلویزیون بنشیند. یا اینکه خوراکی های پر کالری به طور بی رویه مانند چیپس و پفک و نوشابه های شیرین در اختیار او قرار ندهید. جالب است بدانید تحقیقات ثابت کرده که خود فعالیت ورزشی می تواند تا حد زیادی خلق فرد را بالا ببرد و جزیی از درمان افسردگی او باشد. بنابراین با وادار کردن فرزندتان به شرکت در فعالیت های ورزشی هم می توانید شروع کنید.

۹ توصیه مهم برای والدین

اگر فرزند شما کم خواب است، بی تحرک و بی حال است و پر خوری می کند و افسرده است به این نکات توجه کنید تا بتوانید او را از این گرداب پر تلاطم نجات دهید:

۱) محبت بی قید و شرطتان را به او ابراز کنید: به کودکان حتی اگر خیلی چاق است و به توصیه های شما گوش نمی دهد محبت کنید. برای اینکه زمینه حل مشکل را فراهم کنید لازم است در ابتدا جوی سالم در خانه داشته باشید که سرشار از محبت و عشق است. با عشق و محبت خواهید توانست برای او مواد سالم غذایی، ورزش و فعالیت های اجتماعی سالم را فراهم کنید. وقتی کودک شما بداند که شما او را سرزنش نمی کنید و تنها می خواهید به او کمک کنید، بیشتر به حرف

شما گوش خواهد کرد.

۲) الگو باشید: اگر شما خودتان پر خوری می کنید و چیپس و نوشابه زیاد می خورید چه طور انتظار دارید که فرزندتان به حرف شما گوش بدهد و از این خوراکی های ناسالم دوری کند. بنابراین لازم است الگو باشید و اول خودتان عادات غذایی سالم را اجرا کنید. به ورزش بروید و از مواد خوراکی ناسالم و پر کالری دوری کنید. بهتر است هیچ نوع خوراکی را ممنوع نکنید تنها میزان مصرف را محدود کنید تا ولعی برای کودکان ایجاد نشود. بهترین روش برای محدود کردن بعضی خوراکی ها این است که به جای اینکه به فرزندتان بگویید به سمت کمد نرو، از ابتدا این خوراکی ها را نخرید و در منزل ذخیره نکنید. وقتی این خوراکی ها جلوی چشم کودک نباشد طبیعی است که کمتر به طرف آنها می رود.

۳) فرزندتان را به خاطر پر خوری و چاقی سرزنش نکنید: این فکر خوبی نیست که به فرزندتان مدام غر بزیند و هی از او ایراد بگیرد. به خصوص وقتی که افسرده است و چاق! این ایراد گیری و سرزنش های شما تنها اثرش این است که او را ناراحت تر و افسرده تر کرده و بیشتر وادار به خوردن کربوهیدرات می کند. او برای اینکه از احساس بد به حس خوب برسد چاره ای جز این ندارد که بیشتر و بیشتر بخورد. اما اگر شما بدون سرزنش و توهین به او توصیه های از سر مجبتهان را بگویید، او به کم خوری و ورزش تشویق خواهد شد. بنابراین به جای ایراد گرفتن سعی کنید از فعالیت های جسمی و اجتماعی او تعریف و تمجید کنید و حتی اگر لازم شد برایش

... اشکها و رایج

بازی، راهی برای بروز احساسات

اگر شما هم جزو پدر و مادرانی هستید که دست و پای فرزندتان را می بندید و از او می خواهید در آپارتمان کوچکتان بپرپر نکند و ندود، باید بدانید که در حق کودکان ظلم می کنید. چون با نبردن او به پارک و فضای آزاد، از او فرصت رشد هوشی، جسمی و عاطفی را می گیرید. بازی در خدمت تکامل و رشد کودک است و می تواند راهی برای تخلیه انرژی های کودک باشد. حتی در پژوهشی که به همت لیلا بقایی پور کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و مرضیه سادات شاطرچی به تازگی انجام گرفته، بازی درمانی و ارتباط آن در تشخیص و درمان اختلالات و مشکلات رفتاری کودک بررسی شده و مشخص شده که بازی برای رشد اجتماعی، احساسی، شناختی، فیزیکی، زبانی و پرورش خلاقیت همه کودکان حیاتی است. علاوه بر این بازی سبب تحکیم آموخته ها در تمامی کودکان و نوجوانان حتی برای آنهایی که در برقراری ارتباط گفتاری مشکل دارند، می شود. کودکان از راه بازی، پشتیبانی عاطفی دریافت می کنند و مطالب زیادی درباره احساسات و اندیشه های خود می آموزند، گاهی تجربه های سخت و آسیب زای گذشته را در بازی های خود دوباره به نمایش می گذارند تا درک در دست تری از آنها به دست آورند و بتوانند تسلط بیشتری بر آینده داشته باشند. از آنجایی که کودکان با بازی همچنین می توانند بیاموزند که چگونه روابط و کشمکشهایشان را با شیوه های بهتری مدیریت کنند بنابر این بازی وسیله ای برای احساسات، برقراری روابط، توصیف تجربیات، آشکار کردن آرزوها و خودشکوفایی کودک است. فعالیت بازی در واقع تلاش کودک برای کنار آمدن با محیط است که از طریق او خود را می یابد و دنیا را درک می کند.

به خاطر شرکت در یک فعالیت ورزشی جایزه هم تهیه کنید. یادتان باشد همیشه اثر تشویق بیش از تنبیه است.

۴) درمان اصلی یادتان نرود: چه چاقی و چه افسردگی هر دو نیاز به درمان دارند. برای این کار لازم است با پزشکان متخصص کودک و روانپزشکان کودک مشورت کنید. یادتان باشد گاهی بیماری های جسمی زمینه ساز افسردگی هستند بنابراین ممکن است باشد یک سری آزمایشات هم برای کودکان انجام شود.

۵) علت را ریشه یابی کنید: اگر بتوانید علت افسردگی کودک را ریشه یابی کنید کمک بزرگی به درمان او کرده اید. گاهی مشکلات درسی و مدرسه باعث افسردگی فرزند شما شده و با حل این مشکلات می توان او را از شر افسردگی و پر خوری خلاص کرد. اگر فرزندتان بداند که سلامتی او بیش از نمره ۲۰ اش برای شما اهمیت دارد شاید کمتر غصه بخورد و دچار عواقب ناشی از افسردگی بشود. اگر از علت افسردگی کودکان بی خبرید لازم است از مشاور و روانشناس کمک بگیرید. شاید مشاور مدرسه و روانشناس بتوانند با کمی رواندرمانی و گفتگو علت را ریشه یابی کرده و با راهنمایی های پی در پی کودکان را از این همه درد ر نجات بدهد.

۶) جایگزین کنید: گاهی فرزندتان از پر خوری برای جبران استرس هاس روحی کمک می گیرد. اگر چنین چیزی واقعیت دارد لازم است عوامل محرک پر خوری را شناسایی کرده و به جای آن چیز دیگری را جایگزین کنید. مثلا ممکن است فرزند شما موقع امتحانات پر خور شده و دچار ناراحتی می شود. گاهی ممکن است تنهایی و بعد از دعا با دوستانش دچار پر خوری شود. در هر حال با کودکان صحبت کنید و سعی کنید برای کم کردن استرس او روشی دیگر پیدا کنید. پیاده روی، درس خواندن با هم کلاسی های زرتگ تر، موسیقی و... می تواند جایگزین های بهتری باشند.

۷) احساسات او را اثیت کنید: می توانید از فرزندتان بخواهید که هنگام ناراحتی و یا زمانی که میل به پر خوری دارد در یک تقویم علامت بگذارد. با کمک این جدول شما خواهید توانست الگوی افسردگی و پر خوری او را دریابید و حتی به محرک های آن دست پیدا کنید. بعد از شناسایی الگو و محرک های افسردگی درمان آن هم دست یافتنی تر می شود

۸) با کودک حرف بزنید: اگر نمرات بد در مدرسه باعث افسردگی فرزندتان شده لازم است با او صحبت کرده و حتما با معلم فرزندتان در این باره مشورت کنید. از معلم بخواهید که به او راهنمایی و کمک کند تا عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشد. اگر کودکان در مدرسه قربانی قلدری دیگران شده است و به همین علت تمایلی به وارد جمع شدن ندارد و دچار مشکلات روحی شده است، لازم است که به او کمک کنید تا محیط های سالم و مثبت را تجربه کند. در این مورد با اولیای مدرسه مساله را در میان بگذارید و از آنها هم کمک بخواهید.

۹) فعالیت های دسته جمعی و خانوادگی را از یاد نبرید: بهترین شروع برای فعالیت های جسمی و اجتماعی در یک کودک افسرده و چاق، فعالیت های خانوادگی و گروهی هستند. پیاده روی خانوادگی در پارک نزدیک خانه بعد از شام، بازی های دسته جمعی، دو چرخه سواری گروهی، کوهنوردی روزهای تعطیل و... همه نمونه هایی از روش های سالمی است که می تواند فرزند شما را از شر فسردگی و چاقی خلاص کند.



چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۲۲ مهر ۱۳۵۱، (برابر با ۶ رمضان ۱۳۹۲، ۱۴ اکتبر ۱۹۷۲) نقل شده است

احداث کارخانه واگن سازی با همکاری رومانی

مذاکرات هشتمین اجلاسبه کمیسیون مشترک وزیران ایران و رومانی روز پنجشنبه به امضای یک موافقتنامه بازرگانی و پرداخت پنجساله منتج گردید. ریاست هیأت نمایندگی ایران را آقای هوشنگ انصاری وزیر اقتصاد و ریاست هیأت رومانی را آقای «ایون پاتزان» نایب وزیر و وزیر بازرگانی خارجی رومانی بهعهده داشتند.

براساس موافقتنامه جدید که از تاریخ اول ژانویه ۱۹۷۳ بموقع اجرا گذاشته خواهد شد طرفین موافقت کردند حجم کل مبادلات را که در موافقتنامه موجود ۲۵۲ میلیون دلار تعیین شده بود، ۵۳ درصد افزایش دهند و به ۳۸۶ میلیون دلار برسانند. از میان اقلام صادراتی ایران به رومانی، نفت خام اگر چه از لحاظ ارزش افزایش داده شده و از ۲۱ میلیون دلار در سال ۱۹۷۳ به ۲۵٫۵ میلیون دلار در سال ۱۹۷۷ خواهد رسید، معهذانسیبت آن به کل صادرات ایران به رومانی، از ۶۵ درصد به ۵۳ درصد کاهش خواهد یافت.

در همین موافقتنامه، آمده است که رومانی بازاریهای خارجی خود را برای صدور تراکتور در اختیار ایران میگذارد و یک کارخانه واگن سازی با همکاری این کشور در ایران احداث خواهد شد که نزدیک به نیمی از تولیدات آن به رومانی صادر خواهد شد.

در رشته نفت و پتروشیمی نیز بنا به پیشنهاد رومانی هیأتی از کارشناسان رومانی تا پایان سال مسیحی جاری به ایران خواهد آمد تا مذاکراتی را بمنظور احداث یک پالایشگاه و یک مجتمع پتروشیمی انجام دهد.

بازار مشترک به توسعه روابط با ایران علاقمند است

بازار مشترک اروپائی در راه توسعه روابط اقتصادی و داد و ستد با کشورهای خارجی، در پنج ماه اخیر تلاش پر دامنه ای را آغاز کرده است. نتیجه این تلاش امضاء قرارداد با تعدادی از کشورهای ساحل دریای مدیترانه و کشورهای عربی و دوردست است.

کشورهای عربی از جمله مصر بازار مشترک را ترغیب میکنند که توجه زیادی به کشورهای ساحل دریای مدیترانه مبذول دارد. سخنگوی بازار مشترک اروپائی بعد از اجلاسبه وزرای اقتصاد کشورهای اتحادیه مزبور اشاره کرد که بازار مشترک اروپائی کشورهای ساحل مدیترانه را بعنوان پلی که روابط اقتصادی بازار را با آفریقا مستحکم میسازد مینگرد. در کنفرانس وزیران اقتصاد بازار مشترک اروپائی پیشنهاد شد که بازار مزبور روابط اقتصادی مستحکم و پرتوسعه ای با کشورهای تولیدکننده نفت از جمله ایران، کویت، عربستان سعودی و عراق برقرار کند. فرانسه و انگلیس از مدافعین برقراری روابط اقتصادی بازار مشترک با کشورهای ساحل مدیترانه و آفریقا و خاورمیانه هستند.

آمریکا با برقراری روابط اقتصادی بازار مشترک اروپا با کشورهای ساحل مدیترانه موافق نیست و آنرا خطری برای صادرات خود به این کشورها میداند و پیش بینی میکند با برقراری این روابط بازارهای مزبور بروی صادرات آمریکا بسته شوند.

بدهکار، چک را بلعید!

رشت -مردی چک بیست هزار ریالی خود را از دست طلبکار گرفت و آنرا تکه کرد و بلعید!

او که از مغازه داران بخش «خمام» است، چندی پیش به کوچصفهان رفته و در آنجا یک تاجر برنج، مقداری برنج خریده بود. وی در مقابل یک چک بیست هزار ریالی به فروشنده داده بود که موعد پرداخت آن هفدهم مهر ماه سال جاری بود. تاجر برنج چک مزبور را چندروز قبل، بیکی از دوستان خود بنام اسکندر داد تا به حمام برود و آنرا وصول کند.

اسکندر به خمام آمد و به بانک سپه این بخش که خریدار در آن حساب جاری داشت مراجعه کرد ولی متوجه شد که رحمان کسر موجودی دارد و چکی که صادر کرده قابل پرداخت نیست. اسکندر پس از خروج از بانک، به مغازه خریدار برنج رفت تا او را در جریان بگذارد. خریدار برنج بمحض آنکه متوجه قضیه شد، از اسکندر خواست تا چک را به او بدهد و در عوض بیست هزار ریال پول نقد بگیرد. اسکندر چک را به بدهکار داد، ولی او بناگهان و با سرعتی باور نکردنی چک را تکه تکه کرد و توی دهانش ریخت.

اسکندر که آنچه را که می دید باور نمیکرد، ناگهان جست زد و گلولی بدهکار را گرفت تا از بلعیده شدن چک جلوگیری کند، ولی دیگر دیر شده بود و تکه های چک از گلولی او پائین رفته بود. بدهکار پس از بلعیدن چک بکلی منکر بدهکار بودن خود شد، ولی اسکندر علیه او شکایتی به پاسگاه ژاندارمری تسلیم کرد تا قضیه تحت رسیدگی قرار بگیرد.

۶هزار معلم فوق دیپلم خواهند شد

قریب ۶هزار تن از معلمان پایتخت بعد از گذرانیدن یک دوره تکمیلی، فوق دیپلم میگیرند. برای این منظور از روز بیست و پنجم مهر ماه در ۹ مرکز کلاسهائی برای معلمان تشکیل خواهد شد که تا خرداد ماه نیز دایر خواهد بود. معلمان واجد شرایط باید تا قبل از روز ۲۵ مهر به مراکزى که تعیین شده است مراجعه و ثبت نام کنند. آندسته از معلمینی که دوره کلاس های ۴۲۰ ساعته را گذرانیده اند با تأیید ادارات آموزش و پرورش میتوانند در کلاسهای تکمیلی شرکت کنند.

بافردی که دوره کلاس های تکمیلی را باتمام برسانند گواهی نامه فوق دیپلم تربیت معلم راهنمایی تحصیلی داده خواهد شد. داوطلبان در یکی از ۴ رشته علوم انسانی، علوم تجربی، زبان خارجه، مقدمات حرفه و فن میتوانند ادامه تحصیل دهند.

قاب امروز



مزارع کشت برنج در چین / منبع: Mshbc

امروز با حافظ

دوش بیماری چشم تو ببرد از دستم

لیکن از لطف لب صورت جان می بستم

عشق من با خط مشکین تو امروزی نیست

دیرگاهی است کز این جام هلالی مستم

از ثبات خودم این نکته خوش آمد که به جور

در سر کوی تو از پای طلب ننشستم

عافیت چشم مدار از من میخانه نشین

که دم از خدمت رندان زده ام تا هستم

در ره عشق از آن سوی فنا صد خطر است

تا ناگویی که چو عمرم به سر آمد رستم

بعد از اینم چه غم از تیر کج انداز حسود

چون به محبوب کمان ایروی خود پیوستم

بوسه بر درج عقیق تو حلال است مرا

که به افسوس و جفا مهر وفا نشکستم

صنمی لشکریم غارت دل کرد و برفت

آه اگر عاطفت شاه بگیرد دستم

رتبت دانش حافظ به فلک برشده بود

کرد غمخواری شمشاد بلندت پستم

سخنان بزرگان

• «زندگی سخت ترین تست هوش است.»

الکس فریزر

• «بازی زندگی بازی با بومرنگ است. افکار، اعمال و گفته های

ما خیلی زود با دقت بسیار زیاد به خودمان برمی گردد.»

فلارنس اسکووال شین

جدول سودوکو

سودوکو (Sudoku)

یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عدد های بی تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می رسد.

حل جدول شماره ۱۲۹۵

۷	۲	۳	۹	۲	۴	۱	۵	۸
۱	۵	۴	۲	۶	۱	۳	۷	۹
۴	۸	۹	۵	۷	۱	۳	۶	۲
۵	۳	۷	۲	۴	۹	۸	۲	۱
۸	۶	۳	۱	۷	۹	۵	۴	۲
۲	۹	۱	۸	۵	۶	۴	۷	۳
۳	۷	۸	۴	۹	۲	۵	۱	۶
۶	۱	۵	۳	۷	۸	۲	۴	۹

داستان کوتاه

ارتقای شغلی

دو دوست پس از فارغ التحصیلی از دانشگاه در یک سوپرمارکت بزرگ استخدام و به سختی مشغول کار شدند. پس از چند سال رئیس شرکت یکی از آن دو را به دفترش احضار و به سمت مأمور خرید منصوب کرد.

دوست اول هنوز یک فروشنده ساده بود. او با خود گفت که حتماً رئیس تلاش مرا هم می بیند و به من ارتقای شغلی می دهد. چند سال گذشت اما خبری از ارتقای شغلی نشد. دوست اول نامه استعفا ی خود را نوشت و نزد رئیس سوپرمارکت برد و گفت: شما اصلاً تلاش مرا نمی بینید و فقط به کسی ارتقای شغلی می دهید که چالپوسی می کند.

رئیس می دانست که او سخت کار می کند و نمی خواست تا اخراجش کند. رئیس رو به او کرد و گفت: پسرم از تو می خواهم به غرفه میوه فروشی بروی و ببینی که آیا ما هندوانه داریم؟ او رفت و پس از چند دقیقه بازگشت و گفت: بله قربان. رئیس گفت: دو باره برو و قیمت آن را بپرس. او رفت و پس از بازگشت گفت: آقا! کیلویی ۱۲ دلار.

در این لحظه رئیس دوست دوم را صدا زد و گفت: برو بین هندوانه داریم یا نه؟ او رفت، بلافاصله بازگشت و گفت: قربان، هندوانه داریم، کیلویی ۱۲ دلار است، هندوانه های ۱۰ کیلویی را ۱۰۰ دلار می فروشیم، در مجموع ۳۴۰ عدد هندوانه موجودی داریم که ۵۸ عدد آنها روی میز برای فروش چیده شده اند، این هندوانه ها دیروز از جنوب رسیده و کیفیت مطلوبی دارند. دوست اول هیچ نکفت و آرام از اتاق رئیس بیرون رفت.

مترجم: آرش میری خانی
منبع: academictips.org

امروز در تاریخ

سان ورزه به مناسبت پیروزی نظامی اکتبر ۵۷۹ ایران بر روم



تصویر سروانوشیروان بر سکه اش

و بگویند که خود را برای مراسم سان و رژه و جشن نظامی که پس از ورود اسیران رومی و پرچم های گرفته شده از ایشان به تیسفون برگزار خواهد شد، آماده کنند.

در این جنگ که پنجم اکتبر (طبق اسناد قسطنطنیه، ششم اکتبر؛ زیرا ۱۶ اکتبر کار شمارش اسیران و زخمی ها پایان یافته بود) به پیروزی ایران انجامید ۲۰ هزار نظامی رومی اسیر و ۲۷ هزار تن دیگر کشته شده بودند. سپاه اعزامی ایران به این جنگ مرکب از ۴۰ هزار سوار و یکصد هزار پیاده بود. ۱۱ هزاران تن از این سواران زرهپوش (دارای جوشن) بودند. خسرو انوشیروان شاه وقت ایران ۲۶ اکتبر، سه هفته بعد از این پیروزی پس از ۴۸ سال حکومت درگذشت.

انگلستان عامل همه بدبختی ها

نیمه دوم مهرماه ۱۳۳۰ بیشتر گزارش های سیاسی رسانه ها در سراسر جهان در ارتباط با ایران بود زیرا که دکتر محمد مصدق رئیس دولت وقت ایران در نیویورک بود تا از برحق بودن ایران در ملی کردن نفت خود و طرد نفوذ خارجی از ایران که مغایر استقلال و حاکمیت یک ملت است، دفاع کند.

وی که ۱۴ مهر عازم نیویورک شده بود و در جلسه شورای امنیت شرکت کرد از آن پس هر روز چند مصاحبه و سخنرانی در باره مظالم دولت انگلستان و مداخلات استعماری این دولت در ایران از نخستین دهه قرن ۱۹ تا به آن روز انجام می داد. دکتر مصدق ضمن اظهارات خود در شورای امنیت بیشتر بدبختی های ایران در قرون ۱۹ و ۲۰ را نتیجه مداخلات انگلستان در ایران و سیاست های آن دولت معرفی کرد که باز هم حاضر نمی شود از سر ایرانیان بیدار شده از خواب غفلت دست بردارد. استدلال دکتر مصدق سبب شد که شورای امنیت تصمیم بگیرد که رسیدگی به قطعنامه انگلستان بر ضد ایران را موکول به صدور حکم دادگاه بین المللی (لاهی) کند. مصدق ۳۰ مهر برای دیدار با ترومن رئیس جمهوری وقت آمریکا از حزب دمکرات وارد واشنگتن شد و با رفتار و بیانات خود نظر مردم آمریکا نسبت ایران را روشن ساخت.

روزی که استعمار غرب پا به تنگه هرمز گذاشت

چهاردهم اکتبر سال ۱۵۱۵ - در آن زمان که ایران فاقد نیروی دریایی بود (زمان شاه اسماعیل صفوی) - در یاسالار پرتغالی آلفونس دآلبوکرکی (آلفونسو دو آلبوکرک) با چند کشتی تویدار و یگان تفنگدار وارد تنگه هرمز شد و بعدا جزایر استراتژیک آن ناحیه را تصرف کرد. تنگه هرمز دروازه خلیج فارس است - خلیجی که ۹۷۰ کیلومتر طول دارد. آلبوکرک نخستین نظامی غرب بود که از راه دریا به خلیج فارس تجاوز مسلحانه کرد. وی در عین حال نخستین دریانورد غرب است که به اهمیت استراتژیک خلیج فارس به عنوان بازاری اقیانوس هند پی برد. آلبوکرک آغازگر تجاوزی شده است که هنوز ادامه دارد و قدرت های غرب بدون این که حقی داشته باشند در آبهای کشورهای دور دست مداخله می کنند و این مداخله را که بارها به برخورد نظامی انجامیده است «حفظ منافع حیاتی!» خود نام نهاده اند.

سالروز درگذشت داستان نگار ۵۰ میلیونی

هرولد رابینز Harold Robbins داستان نگار آمریکایی که ۲۰ ناول او به ۳۲ زبان ترجمه شد و تا زنده بود جمعا ۵۰ میلیون نسخه فروش داشت ۱۴ اکتبر ۱۹۹۸ در ۸۱ سالگی درگذشت. وی نو جوانی را در یتیمخانه گذرانید و در بزرگسالی در تجارت ورشکسته شد و پس از درگذشت همسرش بر اثر یک بیماری مرموز، به کارگری پرداخت. هرولد از نیمه عمر کار داستان نگاری را با نوشتن تجربه های خود از زندگانی آغاز کرد که چون مطالبش از دل برآمده بودند بر دل نشستند و او را به صورت داستان نگاری بلند آوازه در آوردند. معروفترین داستان های او عبارتند از: «روای بازرگانان»، «کارت بگرز»، «یتیمخانه»، «غریبه را دوست ندار»، «مرا ترک نکن»، «حقیقت زن افسانه ای» و... و

www.iranianshistoryonthisday.com

دشوار ۶۱۹



قانون های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد ۱ تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

						۱		
		۶						
			۱		۶			۹
					۲			۴
۵	۸	۶						
۳				۷				۱
			۲				۸	۶
				۹		۳		
	۷	۴					۸	۵
								۳

حل جدول شماره ۶۱۸

۸	۱	۹	۷	۳	۴	۶	۲	۵	۷
۴	۲	۵	۷	۱	۹	۸	۳	۶	۱
۳	۴	۷	۸	۵	۲	۹	۱	۶	۵
۹	۷	۶	۱	۲	۵	۳	۴	۸	۱
۱	۳	۴	۹	۴	۸	۵	۷	۲	۶
۵	۸	۲	۴	۷	۳	۶	۹	۱	۵
۴	۶	۳	۲	۹	۱	۷	۸	۵	۱
۲	۵	۱	۳	۸	۷	۴	۹	۶	۱
۷	۹	۸	۵	۴	۶	۱	۲	۳	۶